Denise Whichello Brown

AROMATERAPIA

- terapie prin uleiuri esențiale -

Traducere: Luciana Răducanu

Despre autoare

Denise Whichello Brown este licențiată în Ştiințe şi are o diplomă în educație, A practicat medicina complementară şi a susținut conferințe pe această temă încă din anii 1980. A tratat mii de pacienți. Denise s-a pregătit în osteopatie, aromaterapie, masaj de recuperare, reflexologie, masaj indian capilar, dietă şi nutriție, terapie prin cristale şi terapia sufletului.

Ca practician şi profesor, Denise a scris zeci de lucrări despre medicina complementară, printre acestea numărându-se cărți despre masaj, aromaterapie, reflexologie, masaj indian capilar şi dietă Detox, care s-au bucurat de o imensă popularitate, fiind recunoscută pe plan internațional ca o autoritate în domeniu. Cărțile ei sunt folosite ca manuale în multe şcoli şi colegii şi au fost traduse în multe limbi.

In 1987, Denise a înființat în sudul Angliei renumitul Colegiu de Medicină Naturistă din Beaumont, unde predă multe terapii complementare. Studenți din toată lumea merg acolo pentru a studia sub îndrumarea ei ca specialist.

In memoria dragului meu prieten, Peter Grant, care credea cu adevărat în arta aromaterapiei şi care a încetat din viață la scurt timp după finalizarea acestei cărți.

Mulțumiri

Aş dori să-i mulțumesc doamnei doctor Joan Kinder pentru extraordinara prefață pe care a scris-o. De asemenea, aş dori să-i mulțumesc nutriționistei Barbara Cox pentru completările la sfaturile mele legate de dietă, din capitolele 9-14, şi pentru informațiile despre metodele de stoarcere a sucului şi încolțire, benefice pentru sănătate.

Cuvânt-înainte

„Calea spre sănătate este să faci în fiecare zi o baie parfumată şi un masaj aromat "
Hipocrate, părintele medicinei

Hipocrate, părintele slăvit al medicinei, cunoştea valoarea terapeutică a multor moduri naturale de vindecare folosite în Grecia antică, printre care şi aromaterapia.

Pare paradoxal că, până recent, înainte de a practica medicina în tradiția occidentală, condiția obligatorie în întreaga lume era să depui „Jurământul lui Hipocrate". Totuşi, rolul terapeutic al aromaterapiei, lăudată de Hipocrate pentru beneficiile ei tămăduitoare, a fost privit cu scepticism de către organizațiile medicale. A fost considerată doar o terapie plăcută, alternativă, eficientă pentru relaxarea nervilor.

Nu există nicio îndoială că relaxarea minții şi eliberarea de stres sunt de o importanță extremă în orice proces de vindecare. Aromaterapia oferă însă mult mai mult. Peste trei sute de uleiuri parfumate sunt folosite de aromaterapeuții profesionişti, deşi doar zece vin în întâmpinarea nevoilor de zi cu zi ale unei familii obişnuite. Fiecare ulei are propria categorie de proprietăți terapeutice, în funcție de proporțiile şi combinațiile de preparate chimice care există în mod natural în acesta. Chimiştii au izolat ingredientele „active" în cazul unor uleiuri care, prin utilizarea lor practică, au dovedit că au efecte curative. Medicamentele s-au dezvoltat prin concentrarea acestor substanțe active. Fiecare ulei poate conține însă până la două sute de compuşi chimici diferiți. Interacțiunea acestora îi conferă uleiului „putere" şi îi reduce din posibilele efecte adverse, care însoțesc medicația sintetică. Acestea fiind spuse, uleiurile folosite în aromaterapie trebuie utilizate în mod adecvat, pentru a asigura beneficii optime şi reacții adverse minime.

Ca mulți alți medici, am ales această carieră pentru că am vrut „să fac oamenii bine". Deşi am învățat şi am practicat „ştiința" medicinei alopate după modelul tradițional occidental, m-am informat asupra oricărei modalități de vindecare ce i-ar putea ajuta pe pacienții mei. In anii '90, am devenit interesată de beneficiile vindecării prin aromaterapie, aflând de existența unor experiențe pozitive cu pacienți ce sufereau de o varietate de boli. Intre anii 1992-1993, am studiat aromaterapia sub îndrumarea profesionistă a autoarei acestei lucrări.

De-a lungul ultimului deceniu, interesul pentru aromaterapie, atât din partea publicului, cât şi din partea categoriei medicilor, a avut ca rezultat o supraabundență de cărți cu acest subiect. Totuşi, nu toți cei interesați de această metodă sunt capabili să studieze subiectul în profunzime. Ceea ce se cerea era o carte uşor de citit, care să furnizeze informații generale, incluzând date despre originea terapiei şi a procesului de extracție a uleiurilor, proprietăți terapeutice şi detalii asupra utilizării unor uleiuri - cu precauții acolo unde este necesar -, precum şi referințe asupra unor terapii secundare interesante care, de asemenea, pot stimula apetitul celor interesați să citească mai departe. Cartea nu furnizează numai informații despre varietatea de afecțiuni ce pot fi remediate pe cale aromaterapeutică, dar susține beneficiile medicinei alopate acolo unde este posibil, promovând aromaterapia ca modalitate terapeutică mai degrabă „complementară" decât „alternativă".

Această ultimă ediție face cunoscută o gamă extinsă de uleiuri şi constituie o sursă valoroasă de informații pentru toți cei interesați de aromaterapie.

Dr. Joan Kinder

Maestru în Artă, licențiată a Facultății de Medicină şi Chirurgie Cambridge, membru al Colegiului Regal de Medici, membru de onoare al Colegiului Regal de Pediatrie şi Sănătatea Copilului

Aromaterapia a devenit una dintre metodele de vindecare naturală cu cea mai rapidă răspândire în multe ţări ale lumii. Şi-a câştigat cu rapiditate respectul din partea medicilor tradiţionali şi a aromaterapeuţilor calificaţi care nu lucrează numai în particular, ci şi în spitale, ospicii şi cabinete medicale.

Arta aromaterapiei foloseşte uleiuri esenţiale pure, extrase din diferite părţi ale plantelor şi ale copacilor. Aceste substanţe naturale, parfumate, lichide, considerate de obicei „forţa vieţii" sau „sufletul" plantelor, au o mulţime de proprietăţi terapeutice. Scopul acestei lucrări este de a vă sugera cum să folosiţi uleiurile esenţiale într-un mod sigur şi eficient pentru prietenii şi familia dumneavoastră, fără să provocaţi efecte secundare dăunătoare, cum este cazul multor medicamente sintetizate. Informaţia cuprinsă în aceste pagini va fi, de asemenea, foarte folositoare celui care studiază sau practică aromaterapia.

Aromaterapia este o terapie holistică bazată pe metode complementare medicinei clasice, care contribuie la menţinerea sau redarea echilibrului sănătăţii fizice, mentale şi spirituale. Face parte dintr-un regim de vindecare holistic, care implică mai mult căutarea cauzelor principale ale unei boli decât tratarea simptomelor acesteia şi trezirea abilităţii naturale a organismului de a se autovindeca, ducând spre o stare de echilibru. Aromaterapia înseamnă mai mult decât aplicarea uleiurilor esenţiale. Pentru a dobândi „vindecarea totală", factori cum ar fi dieta şi stilul de viaţă trebuie să fie întotdeauna luaţi în considerare.

O mare parte a acestei lucrări este dedicată tratamentului holistic în diferite situaţii. Am indicat nu numai uleiurile esenţiale care ar trebui selectate conform unui anumit nivel fizic, emoţional şi spiritual, dar şi remediile din Florile lui Bach[1] care ne-ar permite să tratăm mai degrabă persoana decât boala. Aceste remedii sunt un însoţitor valoros al uleiurilor esenţiale. Ele au rolul de a ne reduce în mod semnificativ stările negative, cum ar fi stările de nelinişte, depresie şi anxietate, care epuizează atât de mult sistemul imunitar încât putem să ajungem la boli extrem de grave. De asemenea, pentru fiecare situaţie, am inclus în lucrare şi sfaturi referitoare la dietă, care devine esenţială dacă ne dorim o vindecare totală. Acolo unde a (ost posibil, am sugerat şi alte tipuri de metode ce intensifică şi sprijină tratamentul prin aromaterapie.

De îndată ce am intrat în lumea uleiurilor esenţiale, viaţa mea s-a transformat complet. Sper că îi veţi permite aromaterapiei să devină o parte din viaţa dumneavoastră de zi cu zi şi că vă veţi simţi încurajaţi să învăţaţi mai multe despre aceste uleiuri esenţiale fascinante, curative, ce vă pot ajuta să dobândiţi echilibrul minţii, al corpului şi al spiritului.

[1] Soluţii diluate din flori, concepute de Edward Bach, medic englez care, în anii '30, a descoperit aceste medicamente naturale. Acestea sunt folosite în primul rând pentru bolile emoţionale şi spirituale, cum ar fi depresia, anxietatea, insomnia şi stresul, (n. trad.)

Capitolul 1
Istoria aromaterapiei

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **originile şi dezvoltarea aromaterapiei**

Plantele au fost folosite în scopuri medicinale încă de la facerea lumii. Oamenii primitivi se bazau foarte mult pe instinctul lor de supraviețuire. Urmându-şi simțul mirosului, precum şi experiența, au fost capabili să îşi însuşească cunoştințe despre capacitatea imensă a plantelor de a vindeca şi de a trata dureri şi boli. Când animalele sunt bolnave, caută din instinct plante care să le vindece şi să le aline simptomele.

Civilizațiile timpurii

In grotele din Lascaux, din regiunea Dordogne, Franța, există picturi care înfățişează folosirea plantelor în scopul vindecării. Arheologii estimează că aceste picturi datează din anii 18000 î. Hr.

Un aparat de distilare din teracotă pe care experții „încă" îl mai consideră vechi de cinci mii de ani este găzduit în Muzeul Taxila din Pakistan. Acesta ar fi fost folosit pentru prepararea apelor parfumate şi poate chiar pentru producerea uleiurilor esențiale. Se crede că a aparținut civilizațiilor hinduse sau arabe. Este un fenomen curios, având în vedere că se credea că distilarea ar fi fost „inventată" acum o mie de ani. Nu mai există o altă dovadă pentru folosirea distilării din anii 5000 până în anii 1000 î. Hr. Se presupune că acum 5000 de ani civilizațiile timpurii erau mult mai avansate decât se credea.

Egiptul

Cred că aromaterapia a luat ființă în Egiptul antic, iar medicamentele pe bază de plante datează cel puțin de prin anii 3000 î. Hr. Există destule dovezi care arată că parfumurile făceau parte din viața zilnică a egiptenilor. In jurul anului 3000 î. Hr., cea mai veche piramidă cunoscută din Egipt, „Piramida în trepte", a fost construită de regele Zoser la Sakkara. Arhitectul său şefa fost genialul Imhotep, un cunoscut medic, dar şi astrolog şi scrib. Imhotep a făcut un pas mare în ştiința medicală din acele vremuri şi uneori se face referire la el ca la „părintele aromaterapiei".

Papirusul din Ebers (1550 î. Hr.), unul dintre puținele papirusuri care există în sfera de interes a medicinei, dezvăluie fapte despre utilizarea extinsă şi frecventă a esențelor şi parfumurilor în medicina egipteană. De aici reiese faptul că acestea erau destinate atât uzului extern, cât şi celui intern, pentru a combate problemele de sănătate. Preoții egipteni prescriau vinuri medicinale pentru tot felul de boli: pentru problemele respiratorii se făceau inhalații, băile de şezut şi spălăturile erau recomandate pentru problemele ginecologice, gargarele erau recomandate pentru remedierea problemelor gâtului şi ale gingiilor, iar pentru bolile de piele erau preparate diverse unguente.

Pentru a fi mai sănătoşi, egiptenii de rând foloseau condimente în mâncare. Usturoiul, de exemplu, era foarte cunoscut pentru calitatea sa de a îndepărta bolile şi de a preveni izbucnirea unei epidemii. Alte ierburi sau condimente folosite erau semințele de anason, chimenul, menta, maghiranul şi pătrunjelul.

Fiind foarte pricepuți, parfumierii egipteni obținuseră formula faimosului „Kyphi" - tămâie şi parfumul preferat - bazat pe un amestec de 16 arome. Ingredientele exacte din care era alcătuit Kyphi sunt necunoscute, dar se spune că, printre altele, ar fi conținut obligeană, scorțişoară, tămâie, henna, ienupăr şi smirnă. Era un articol popular într-o casă egipteană şi nu era folosit numai ca parfum sau ars ca tămâie, ci era cunoscut şi ca medicament. Oamenii inhalau Kyphi în timpul meditațiilor pentru a-şi intensifica funcțiile conştiinței spirituale. Ingredientele sale stimulau noi niveluri de conştiință. Acelaşi rol asupra conştiinței spirituale, dar şi a celei fizice, îl avea şi tămâia. Este fascinant faptul că

atunci când a fost deschis mormântul lui Tutankhamon (1361-1352 Î. Hr.), în 1922, una dintre sticlele sigilate conținea un unguent ce încă mai păstra o aromă - în ciuda faptului că era vechi de peste 3300 de ani. Tămâia era una din aromele existente în acest unguent.

Egiptenii erau foarte conştienți de puterea aromelor de a afecta sentimentele. Fiecare faraon în parte se bucura de un număr de parfumuri diferite, preparate special pentru el. Parfumurile erau create fie pentru a revigora spiritul, pentru a înlătura nervozitatea, pentru a încuraja dragostea sau a aduce liniştea, fie pentru a îndemna la luptă în timp de război.

Parfumurile se aflau în strânsă legătură cu religia. Egiptenii îşi împodobeau zeii cu uleiuri mirositoare; zeilor şi zeițelor li se dedicau miresme, iar statuile erau şi ele uneori unse. De exemplu, smirna îi era dedicată Lunii, iar tămâia, zeului Soarelui, Ra. Parfumurile erau arse în timpul ceremoniilor religioase ca ofrande pentru zeități (latinescul per fumum înseamnă „prin fum").

Egiptencele înstărite se răsfățau după baie cu un masaj aromaterapeutic. Sclavele le ungeau cu uleiuri al căror rol era de a tonifia şi a parfuma pielea. Uleiul din lemn de cedru era unul dintre uleiurile preferate. Egiptencele ştiau destul de multe chiar şi despre contracepție - mixturile aromatice erau amestecate şi inserate în vagin pentru a acționa ca spermicide.

Egiptenii credeau cu tărie în reîncarnare şi în viața de apoi, iar această civilizație ne duce cu gândul la procesul de mumificare. Au făcut un pas fantastic când au descoperit procedurile de îmbălsămare şi erau într-adevăr mari experți. Aproape toate organele principale ale cadavrului erau înlăturate, inclusiv creierul, care era extras prin nări. Cavitățile erau apoi umplute cu smirnă, siminichie, galban[2] şi alte substanțe aromatice. Sângele era şi el eliminat, apoi corpul era spălat în carbonat de sodiu cristalizat. Corpul era lăsat aproximativ şaptezeci de zile şi apoi înfăşurat în bandaje înmuiate în prealabil în diferite arome, printre care ulei din lemn de cedru. Fiecare persoană care practica îmbălsămarea aplica o rețetă particulară, iar formulele erau uimitor de eficiente pentru conservarea corpului uman şi, chiar şi acum, după mii de ani, mumiile descoperite se află într-o stare surprinzător de bună. Aceste proceduri amănunțite erau bineînțeles folosite doar pentru preoții de rang înalt sau pentru faraoni.

Valea Nilului a devenit cunoscută ca „leagăn al medicinei". Plantele medicinale, cum ar fi lemnul de cedru, scorțişoara, tămâia şi smirna au fost aduse în această zonă pentru a fi cultivate. Când evreii şi-au început exodul din Egipt spre Israel, în jurul anului 1240 î. Hr., au plecat cu multe cunoştințe, prafuri şi uleiuri prețioase. In Vechiul şi Noul Testament există numeroase referințe la diverse uleiuri — obligeană, siminichia, scorțişoara, isopul şi măslinul aflându-se printre acestea. Bineînțeles, ştim cu toții că tămâia şi smirna au fost darurile oferite lui Iisus la naşterea Sa.

China

Ierburile aromatice şi masajul erau folosite în China cu mult înainte de naşterea lui Iisus. Acum 5000 de ani, chinezii care trăiau de-a lungul Fluviului Galben foloseau frunze de pelin negru şi rădăcini de obligeană pentru igienă. Textul medical Herbal, al împăratului Shen Nung, datează din anul 2700 î. Hr. şi conține detalii despre 365 de plante. împăratului Huang Ti îi este atribuită lucrarea The Yellow Emperor's Classic of Internai Medicine (2650 î. Hr.), în care se face de multe ori referire la medicamentele aromatice şi la masaje. De asemenea, această carte dezvoltă şi bazele acupuncturii.

India

In India, plantele şi extractele din plante erau folosite din anii 3000 î. Hr. Ayurveda sau medicina tradițională indiană este cea mai veche formă de medicină din lume şi

[2] O răşină exotică, (n. red.)

foloseşte multe tehnici diferite de masaj, presopunctură şi, de asemenea, uleiurile esențiale, Una dintre cele mai vechi cărți indiene despre plante, Vedas, menționează busuiocul, scorțişoara, coriandrul, ghimbirul, smirna şi lemnul de santal.

Grecii

Grecii antici au jucat un rol foarte important în medicina aromatică, dezvoltând cunoştințele dobândite de la egipteni.

Cel mai renumit grec este, bineînțeles, Hipocrate (460-370 î. Hr.), care s-a făcut cunoscut ca „părintele medicinei". Acesta a adoptat o manieră holistică de tratare a organismului uman şi a susținut beneficiile băilor aromatice zilnice, precum şi ale masajului. In Aforisme 16 scria că „băile aromatice sunt folositoare în tratamentul dereglărilor [hormonale] la femei".

Asclepiade (200 î. Hr.), medic grec, a crezut în terapiile blânde prin băi, masaj, muzică, parfum şi vin. Acesta se opunea folosirii purgativelor atât de populare în acele timpuri. Teofrast, faimosul botanist grec, sprijinea folosirea parfumurilor, a plasturilor şi a cataplasmelor în medicină. Acesta a observat că uleiurile destinate uzului extern pot afecta organele interne. Un alt grec faimos a fost Megallus, care a inventat o formulă de succes ce conținea siminichie, scorțişoară şi smirnă, rezultatul fiind recunoscut printre greci sub denumirea de „Megaleion".

Romanii

In primul secol al erei noastre, Pedanius Dioscoride din Anazarba a scris o lucrare alcătuită din cinci volume, cunoscută sub titlul De Materia Medica. Unul dintre volume este plin de informații referitoare la folosirea plantelor şi a parfumurilor. Sunt menționate chiparosul, ienupărul, maghiranul şi smirna printre alte 500 de plante descrise în acest studiu. Acesta aminteşte despre Kyphi, susținând că are efect calmant şi că este eficient în diminuarea atacurilor de astm. Alte formule includ „Amarakinon", recomandat împotriva hemoroizilor şi a problemelor menstruale, „Susinon", folosit în cazul retenției de lichide, şi „Nardinon muron", pentru combaterea tusei şi a răcelii. In ceea ce priveşte ierburile medicinale, o mare parte din informațiile pe care le deținem astăzi sunt de la Dioscoride.

Romanii adorau parfumurile şi uleiurile parfumate, pe care le foloseau la masaj sau pentru a-şi parfuma părul şi hainele. In Roma, hetairele[3] foloseau parfumul cu generozitate. Galen, medicul gladiatorilor, prepara pentru aceştia unguente, precum şi o „cremă răcoritoare".

Când plecau la luptă, soldații romani aveau la ei smirnă, pentru a-şi vindeca rănile. Cunoştințele lor despre proprietățile de vindecare ale plantelor s-au răspândit în întregul imperiu. Oriunde mergeau, strângeau şi plantau semințe. In Bretania, de exemplu, erau plantate ierburi precum pătrunjelul, salvia, secara, rozmarinul sau cimbrul.

Avicenna

Născut în Persia, medicul şi savantul Avicenna (980-1037 d. Hr.) este renumit pentru descoperirea procesului de distilare. Exista deja în lucru un vas de distilare, nedefinitivat ca formă, dar Avicenna l-a perfecționat, mărind lungimea tubului de răcire şi făcându-l în spirală. Acest lucru a făcut ca vaporizarea esenței şi condensarea aburului să fie mult mai eficiente. De asemenea, apa de trandafir făcută din rosa cenlifolia a devenit foarte populară. Persanii au exportat-o în China, Europa şi India, aceasta fiind folosită în scopuri medicinale şi culinare. Parfumurile erau făcute din trandafiri, crini, narcise şi violete.

Avicenna a scris aproape o sută de cărți în timpul vieții. Cea mai cunoscută operă a sa rămâne Canonul Medicinei. Această carte a fost folosită ca text de referință de multe şcoli de medicină, timp de 500 de ani, până la mijlocul secolului al XVI-lea. Lucrarea amin-

[3] Curtezane în lumea antică, (n. red.)

teşte despre multe uleiuri esenţiale, cum ar fi cele din muşeţel, scorţişoară, mărar şi mentă.

In timpul Războaielor Sfinte, cruciaţii au adus de la romani cunoştinţele despre parfumuri şi medicina pe bază de ierburi.

Evul Mediu

Ordinele religioase îşi cultivau propriile plante aromatice - în secolul al XII-lea, stareţa germană Hildegarde era foarte cunoscută pentru faptul că una dintre ocupaţiile ei preferate era cultivarea lavandei.

In Evul Mediu, lavanda şi alte ierburi, prinse într-un buchet, erau folosite ca protecţie împotriva ciumei. De aceea, în secolul al XIV-lea, tămâia şi pinul erau arse în stradă. Busuiocul, muşeţelul, lavanda, melisa şi cimbrul erau presărate pe pământ, iar pajiştile de muşeţel se umpleau de oameni. Parfumurile erau folosite în întreaga Anglie, pentru că oamenii se spălau mai rar, iar acestea aveau rolul de a masca mirosurile naturale neplăcute.

In secolul al XVI-lea s-au scris multe lucrări despre distilare, majoritatea în limba germană. A fost răspândită şi alchimia - metoda prin care se încerca transformarea metalului obişnuit în aur. In anul 1576, medicul şi alchimistul elveţian Paracelsus a scris Great Surgery Book. Acesta pretindea că rolul alchimiei nu era să transforme metalele de bază în aur, ci să dezvolte medicina, mai ales pe bază de plante.

In 1597, germanul Braunschweig şi-a publicat lucrarea intitulată Neue Vollkummen Distillierbuch, ce făcea referire la 25 de uleiuri esenţiale.

In Renaştere, uleiurile esenţiale erau folosite din abundenţă, iar botanica era integrată în studiul medicinei.

Secolele al XVI lea, al XVII lea si al XIX-lea

In secolul al XVII-lea a crescut numărul specialiştilor englezi în ierburi, cei mai cunoscuţi dintre aceştia fiind John Parkinson, John Gerarde şi Nicholas Culpepper. In 1653, Culpepper a scris celebra lucrare Complete Herbal. Ciuma făcea prăpăd din nou, iar plantele aromate începuseră să fie cunoscute. Parfumierii erau însă imuni la această boală, deoarece erau înconjuraţi de uleiuri esenţiale, acestea fiind folosite în medicina de bază pentru a trata multe boli interne şi externe.

Practic, în secolul al XVIII-lea toţi specialiştii în ierburi, precum şi unii medici foloseau uleiurile esenţiale. Poţiunile erau preparate în farmacii, fiecare dintre acestea având propria distilerie.

Oamenii de ştiinţă ai secolului al XIX-lea descopereau unii constituenţi chimici ai uleiurilor şi le dădeau un nume, cum ar fi „geraniol" sau „citronellol". Din păcate, aceasta a dus la dezvoltarea variantelor sintetice ale constituenţilor de bază ai uleiurilor. Folosirea ierburilor şi a uleiurilor esenţiale a decăzut major când companiile farmaceutice au început să se dezvolte masiv. Medicamentele sintetice, din păcate, pot avea numeroase efecte secundare şi pot fi toxice şi dăunătoare.

Secolul al XX-lea

In 1937, naşterea aromaterapiei moderne poate fi atribuită chimistului francez Rene Maurice Gattefosse. El a fost acela care a inventat cuvântul „aromaterapie", prin publicarea lucrării sale intitulată Aromatherapie (Aromaterapia). Se spune că, arzându-şi mâna într-un experiment, a scufundat-o în lichidul cel mai apropiat, care conţinea ulei de lavandă. Gattefosse folosea uleiurile esenţiale pentru vindecarea rănilor soldaţilor care luptau în Primul Război Mondial.

Alţi chimişti au făcut însă cercetări asupra utilizării uleiurilor esenţiale. In Australia, Penfold şi alţii au studiat beneficiile uleiului extras din arborele de ceai. In Italia, medicii

Giovanni Gatti şi Renato Cayola au descoperit efectele psihoterapeutice ale uleiurilor esențiale, cum ar fi cele de iasomie şi de lămâie.

In 1964, medicul francez Jean Valnet, chirurg al armatei, inspirat de opera lui Gattefosse, a avut o influență enormă asupra aromaterapiei din întreaga lume, prin publicarea cărții Aromatherapie (Aromaterapia). Aceasta este considerată de mulți „biblia aromaterapeutului". El folosise uleiurile esențiale pentru tratarea răniților din război şi a continuat să le folosească şi după război. Acesta a făcut cunoscute şi altor medici efectele terapeutice ale uleiurilor esențiale. Şi în Franța unii medici studiau aromaterapia şi prescriau uleiuri esențiale.

La sfârşitul anilor '50, doamna Marguerite Maury (1895-1964) a introdus aromaterapia în Marea Britanic. Aceasta a combinat tehnicile de masaj cu folosirea unor uleiuri esențiale, diluate în ulei vegetal. De asemenea, a predat tehnicile sale terapeuților ce se ocupau de frumusețe şi a scris o lucrare intitulată The Secret of Life and Youth, al cărei subiect este reîntinerirea.

In zilele noastre, aromaterapia devine o terapie din ce în ce mai populară pentru o varietate considerabilă de boli. în prezent, cei mai mulți dintre noi folosesc regulat uleiuri esențiale pentru sănătate şi vindecare. Aromaterapia se practică în spitale, ospicii sau cabinete medicale, de către aromaterapeuți profesionişti, calificați din punct de vedere medical. Cererea de tratamente prin aromaterapie este în continuă creştere.

Capitolul 2

Extracția uleiurilor

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **metodele de bază utilizate în extracția uleiurilor esențiale**

Există numeroase metode de a obține din plante substanțele parfumate, majoritatea fiind descrise în continuare. Uleiurile esențiale sunt însă doar acelea obținute prin distilare sau prin presare.

Distilarea

Distilarea este metoda cel mai des folosită şi cea mai economică de a extrage uleiurile esențiale. Mulți istorici îi atribuie această descoperire lui Avicenna, medic şi savant persan (vezi capitolul 1), deşi este foarte posibil ca egiptenii să fi fost primii în perioada primitivă. Procesul distilării implică multă îndemânare, altfel uleiul esențial atât de prețios va fi pierdut sau îşi va schimba compoziția. Unele plante sunt distilate imediat după ce au fost recoltate, în timp ce altele pot fi lăsate câteva zile sau pot fi chiar uscate înaintea extracției.

Procesul distilării constă în încălzirea plantei prin introducere în apă şi fierbere sau prin trecerea acesteia prin aburi. Căldura şi aburul ajută structura celulară a plantei să se descompună şi să elibereze astfel uleiurile esențiale. Moleculele uleiurilor esențiale şi aburul sunt purtate de-a lungul unui tub şi canalizate printr-un rezervor de răcire, unde se transformă în lichid şi se adună într-un vas. Lichidul care iese este o combinație de ulei şi apă şi, deoarece uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, pot fi separate cu uşurință de aceasta şi evacuate prin sifonare. Uleiurile esențiale mai uşoare decât apa vor pluti la suprafață, pe când cele mai grele decât aceasta, cum ar fi cel de cuişoare, se vor scufunda.

Apa care intră în contact cu planta supusă distilării capătă o aromă şi este refolosită ca apă de parfum, cum este apa de lavandă sau apa de trandafiri.

In timpul procesului de distilare numai moleculele volatile extrem de mici se pot evapora. Uleiurile esențiale care conțin o proporție mare a celor mai mici molecule (majoritatea volatile), sunt cunoscute ca „note de vârf". Uleiurile compuse din moleculele cele mai grele (cel mai puțin volatile) sunt cunoscute ca „note de bază". Uleiurile care se află între acestea două sunt denumite „note de mijloc".

Notele de vârf sunt cele mai volatile - aroma lor dispare în 24 de ore. Printre acestea: busuiocul, grepfrutul, lămâia, limeta şi eucaliptul. Acestea sunt stimulatoare şi revigorante.

Notele de mijloc au o aromă care durează timp de două sau trei zile. Printre acestea: geraniul, lavanda şi muşețelul. In general, sunt echilibrante şi ajută la întărirea metabolismului, la digestie şi în perioada de menstruație.

Notele de bază sunt cel mai puțin volatile - aroma lor durează cel puțin o săptămână. Printre acestea amintim tămâia, smirna, neroli, paciuli şi vetivertul. Acestea oferă relaxare şi sunt sedative.

De obicei, cea mai bună calitate se obține la prima distilare. Dacă uleiurile esențiale sunt distilate din nou, procesul este cunoscut ca „rectificare". Prin a doua şi următoarele distilări se va produce un ulei de calitate mai slabă, nepotrivit pentru aromaterapie.

Presarea

Această metodă este rezervată exclusiv membrilor din familia citricelor, cum ar fi bergamota, grepfrutul, lămâia, limeta, mandarina şi portocala. Esența rezultată se găseşte în pungi mici localizate sub coajă. Acest proces a fost realizat mai întâi presând pur şi simplu cu mâna. Esența de citrice era stoarsă din coji şi apoi adunată într-un burete care,

odată îmbibat, era stors într-un vas. De ce să nu încercați să presați coaja unor citrice chiar dumneavoastră? Puteți obține o astfel de esență chiar în propria bucătărie!

Din cauza costurilor mari de producție, majoritatea uleiurilor din citrice sunt acum obținute cu ajutorul preselor mecanice. O mare parte din uleiul esențial de portocale este produs în Statele Unite ale Americii în fabricile de sucuri de fructe. Totuşi, acesta nu este cel mai bun ulei de folosit, deoarece recoltele sunt tratate cu pesticide şi îngrăşăminte chimice, care contaminează esența. Uleiurile din citrice ideale pentru aromaterapia medicinală sunt obținute din fructe crescute în mod organic sau natural. Avantajul procesului de presare este că uleiurile esențiale nu sunt supuse încălzirii.

Din păcate, unele fabrici de uleiuri din citrice, după presare, supun coaja unui proces de distilare, pentru a produce o cantitate mai mare de ulei. Evident că acest ulei esențial este de o calitate inferioară, dar este adăugat de obicei uleiului esențial presat, pentru a obține o cantitate mai mare şi, totodată, pentru a creşte profitul.

Extracția pe bază de solvenți

Prin procesul de extracție cu solvenți nu se obțin uleiuri esențiale. Această metodă este aplicată în cazul florilor, al cleiului de arbore şi al răşinii şi rezultă uleiurile „absolute" şi „de răşinoase". Tehnica este folosită pentru o producție mai mare sau pentru a extrage uleiurile care nu pot fi obținute prin niciun alt proces. Iasomia, de exemplu, este în mod violent afectată de vremea caldă sau de aburi.

Uleiurile absolute

Pentru a produce un ulei absolut, planta aromatică (flori, frunze etc.) este supusă extracției cu ajutorul solvenților din hidrocarburi, ca benzenul sau hexanul. Planta este acoperită cu solvent şi încălzită treptat pentru a se dizolva moleculele parfumate. Solventul extrage aroma şi apoi este filtrat pentru a produce un „material". Acesta este solid, asemănător cu ceara şi conține în jur de 50% ceară şi 50% ulei volatil, cum ar fi, de exemplu, iasomia.

Pentru a obține acest ulei, materialul este amestecat cu alcool pur, astfel încât moleculele parfumate să se dizolve, şi apoi este răcit. Acest amestec este filtrat, pentru a elimina reziduurile şi pentru a separa ceara insolubilă. Alcoolul este evaporat încet sub vacuum.

Rămâne în urmă un lichid gros, cleios, colorat, cunoscut sub numele de ulei absolut.

Această metodă este frecvent folosită pentru trandafir, iasomie şi neroli. Va rămâne însă de fiecare dată o urmă de solvent. Aşadar, un absolut nu poate fi niciodată la fel de pur ca un ulei esențial care a fost extras prin distilare. Absolutele sunt câteodată contrafăcute, din cauza prețului lor mare. Aveți grijă să le cumpărați întotdeauna de la un furnizor cunoscut.

Uleiurile de răşinoase

De asemenea, la extracția cu ajutorul solvenților se apelează şi în cazul cleiului de arbore şi al răşinii, în vederea producerii uleiurilor de răşinoase. Răşina este o substanță solidă sau semisolidă eliminată în mod natural de un copac sau de o plantă care au fost tăiate. In scop comercial, răşina este obținută prin tăierea scoarței de copac sau a trunchiului, iar substanța asemănătoare cleiului de arbore se întăreşte dacă este expusă la aer.

Răşina naturală este extrasă cu un solvent din hidrocarburi, cum ar fi eterul din petrol, hexanul sau alcoolul. Aceşti solvenți sunt filtrați şi îndepărtați ulterior prin distilare.

O răşină se formează în condițiile folosirii unui solvent din hidrocarburi (de exemplu: răşina benzenică). Dacă a fost folosit un solvent pe bază de alcool, atunci este produs un gudron (de exemplu: gudronul din tămâie şi smirnă poate fi extras din cleiul de arbore brut - oricum, ambele pot fi extrase prin distilarea cu aburi, pentru a produce uleiul esențial).

De obicei, producătorii de parfumuri folosesc răşinile ca fixatoare, pentru a prelungi aroma.

Extracția pe bază de grăsimi

Procesul de extracție pe bază de grăsimi produce un ulei absolut, deşi această metodă nu mai este folosită în zilele noastre. Necesită foarte mult timp, o muncă imensă şi este şi foarte costisitor. La început, aceasta a fost metoda principală de extracție pentru florile delicate, cum ar fi iasomia, plantă care continuă să producă parfum chiar şi după ce a fost culeasă. Aceasta implică folosirea unor grăsimi reci, pure şi fără miros, care se răspândesc peste nişte bucăți de sticlă, montate în rame dreptunghiulare mari, de lemn. Florile sunt împrăştiate peste acest strat de grăsime care absoarbe uleiul esențial. După aproximativ o zi, aceste flori sunt înlocuite de alte flori proaspete. Acest proces se repetă de mai multe ori - chiar mai mult de două luni de zile - până când grăsimea ajunge la saturație. Această grăsime saturată şi parfumată este cunoscută sub denumirea de „pomadă" peste care se adaugă alcool, iar apoi este tratată. Se lasă mai întâi să se evapore alcoolul şi apoi se produce absolutul pur.

Extracția cu dioxid de carbon

Această metodă relativ nouă a fost introdusă abia în anii '80. Este o metodă foarte costisitoare, deoarece echipamentul folosit este scump. Procedeul a fost gândit pentru industria de parfumuri. Uleiurile extrase prin folosirea dioxidului de carbon ar trebui să fie de calitate superioară, pure şi foarte apropiate de uleiurile esențiale naturale care există în plantă - şi nu conțin deloc reziduuri de dioxid de carbon.

Prețurile sunt prea mari în acest moment, pentru a fi folosită de un aromaterapeut, dar când costurile vor fi mai mici şi producția va creşte, va deveni o metodă accesibilă. Sunt necesare cercetări pentru a le evalua beneficiile terapeutice, având în vedere faptul că uleiurile esențiale au o compoziție diferită.

Hidrodifuziunea/Filtrarea

Hidrodifuziunea sau filtrarea este cea mai modernă metodă de extracție. Acest procedeu este mai rapid decât distilarea, iar echipamentul este mult mai simplu decât cel folosit pentru extracția cu dioxid de carbon. Planta (care este suspendată pe un grilaj) este trecută printr-un jet de aburi. Lichidul care rezultă, compus din ulei şi abur condensat, este apoi răcit. Rezultatul este un amestec de ulei esențial şi apă (ca şi în procesul distilării), ce pot fi separate cu uşurință. Deşi această metodă este promițătoare, sunt necesare cercetări pentru a evalua calitatea acestor uleiuri în aromaterapie.

Macerarea

Acest procedeu constă în aşezarea plantelor într-un vas cu ulei vegetal cald, ce determină descompunerea celulelor plantei, făcând posibilă absorbția uleiurilor esențiale. Vasul este apoi agitat timp de mai multe zile. Uleiul rezultat este filtrat şi îmbuteliat, 'gata de a fi folosit pentru masaj. Exemple de uleiuri obținute prin macerare sunt cele de gălbenele, de morcov şi de sunătoare.

De ce să nu încercați să vă faceți propriile uleiuri macerate acasă? Umpleți pe jumătate un vas de sticlă cu planta aleasă (de exemplu, cu melisă sau roiniță), apoi adăugați ulei vegetal de calitate superioară cât să se umple vasul. O idee excelentă ar fi să adăugați 10% ulei din germeni de grâu, pentru a păstra mai bine amestecul. Acoperiți vasul şi depozitați-l într-un loc cald timp de o săptămână; aduceți-vă aminte să agitați vasul în fiecare zi. La final, filtrați plantele, îmbuteliați din nou şi puneți-i o etichetă.

Capitolul 3

Cumpărarea, păstrarea si folosirea uleiurilor

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **metoda de recunoaştere a uleiurilor esențiale pure de calitate superioară, sugestii de păstrare a uleiurilor dumneavoastră; modul în care se pot folosi uleiurile esențiale**

Calitatea si falsificarea

Pentru a avea rezultate optime, este vital să folosim numai uleiuri esențiale pure de calitate superioară. Este un lucru regretabil că multe uleiuri esențiale disponibile astăzi pe piață sunt de calitate slabă şi, de aceea, nu pot ajuta la remedierea problemelor de sănă-tate. Numai cinci la sută din uleiurile esențiale produse în lume sunt folosite pentru aromaterapie. Comercianții de uleiuri esențiale aprovizionează în mare parte industria parfumului, pe cea alimentară, farmaceutică şi pe cea chimică. Industria alimentară şi cea a parfumului sunt mult mai interesate de mirosul sau de gustul unui ulei decât de efectele sale terapeutice. Aceste industrii trebuie să folosească uleiuri esențiale cu aceeaşi formulă chimică dacă vor să producă în mod consecvent aceeaşi aromă şi acelaşi gust, aşa că sunt nevoite „să falsifice" uleiurile pentru a copia aromele şi gusturile. Şi prețul este un motiv major. Factori cum ar fi vremea, recoltele proaste, varietatea plantelor, compoziția solului, timpul, metoda de cultivare şi metoda de extracție pot afecta în mare măsură compoziția uleiurilor esențiale, iar aceasta creează dificultăți industriilor alimentare şi de parfum, care au ca obiectiv standardizarea. Furnizorii de uleiuri esențiale falsifică uleiurile, adăugând ingrediente sintetice, alcool, ulei vegetal, constituenți chimici ieftini sau uleiuri esențiale la preț scăzut. Uneori întregul ulei esențial este substituit cu unul similar, mai ieftin, pentru un profit comercial (de exemplu, lavandinul poate fi vândut ca lavandă).

Bineînțeles, uleiurile esențiale folosite în aromaterapie trebuie să fie pe cât posibil pure, naturale şi „complete", pentru ca acestea să îndeplinească efectele terapeutice dorite. Materialele sintetice care simulează aroma şi aspectul unui ulei esențial nu pot avea aceleaşi proprietăți terapeutice ca cele ale unui ulei esențial şi nu trebuie folosite în terapie. De asemenea, chimicalele sintetice pot avea efecte secundare neplăcute şi periculoase, la fel ca şi medicamentele sintetice. în laborator, este imposibil să copiezi în întregime un ulei esențial. Constituenții fundamentali vor lipsi în mod inevitabil. La procesul de vindecare participă totalitatea componentelor unui ulei esențial, fiindeă numai ca întreg ajută foarte mult. Dacă uleiurile sunt prezentate ca „identic naturale", aceasta înseamnă că uleiul este sintetic şi că este produs în laborator şi nu este, aşadar, potrivit pentru aromaterapie. De asemenea, uleiurile sintetice nu dețin „forța vitală" sau „forța vie" a uleiurilor esențiale, care vine de la plante. Chimicalele nu conțin „vibrația" plantelor naturale.

Având în vedere faptul că majoritatea furnizorilor de produse folosite în aromaterapie cumpără uleiuri esențiale de la importatori care aprovizionează industria alimentară şi pe cea a parfumului, este important să căutăm un furnizor care distribuie în principal uleiuri esențiale folosite numai pentru uzul terapeutic. De-a lungul anilor, am constatat că achiziționarea uleiurilor esențiale este o chestiune; de încredere.

Păstrarea şi depozitarea

Uleiurile esențiale sunt extrem de prețioase şi ar trebui tratate cu respect - de altfel, sunt şi foarte scumpe. Acestea sunt distruse de lumina ultravioletă şi se deteriorează mai rapid la partea albastră a spectrului decât la cea roşie. Aşadar, uleiurile esențiale ar trebui depozitate în sticle de culoarea chihlimbarului (dacă însă vă păstrați uleiurile esențiale în sticle albastre, atunci acestea trebuie ținute la întuneric - acest aspect fiind mai puțin important dacă sticlele sunt de culoare maro). Niciodată nu lăsați uleiurile la decantat în

sticle simple sau de plastic. Nu trebuie să stea niciodată direct în soare, deci evitați pervazurile prea luminoase — indiferent cât de bine ar arăta! Uleiurile esențiale nu sunt rezistente la temperaturile extreme. Sunt extrem de volatile, ceea ce înseamnă că se evaporă rapid. Puneți capacele la loc imediat şi asigurați-vă întotdeauna că sunt bine închise atunci când nu sunt folosite. Uleiurile esențiale trebuie păstrate cu grijă pentru a preveni degradarea chimică (cum ar fi un proces în care calitatea uleiului esențial este redusă în timp), dacă se depozitează în condiții proaste.

Uleiurile esențiale pure vor rezista aproximativ trei ani de la data îmbutelierii. In condiții excelente de îmbuteliere şi de păstrare (de exemplu: sticle de culoarea chihlimbarului, într-un loc răcoros, fără aer) acestea pot rezista în jur de cinci ani. Uleiurile obținute din citrice tind să aibă o viață mai scurtă, din cauza proporției mari de terpenă, la fel şi uleiurile absolute şi de răşinoase care, în timp, se îngroaşă mai mult, iar mirosul solventului devine şi mai perceptibil.

Odată ce uleiurile esențiale sunt diluate în ulei vegetal, viața acestora este redusă în mod spectaculos. Este de dorit să folosiți amestecuri obținute recent. Un amestec rezistă de la trei la şase luni dacă este depozitat într-o sticlă de culoarea chihlimbarului, într-un loc răcoros, departe de lumina soarelui. Dacă se adaugă şi ulei din germeni de grâu, atunci acesta va rezista între şase şi nouă luni de zile. Dacă mirosul se alterează şi uleiul vegetal devine rânced, atunci va trebui, cu siguranță, să îl aruncați.

Sfaturi pentru cumpărare şi depozitare

Recipientele din sticlă simplă sau din plastic nu conțin uleiuri esențiale pure. Cumpărați întotdeauna uleiuri în sticle de culoarea chihlimbarului.

Cât de vechi sunt uleiurile esențiale?

Când au fost îmbuteliate?

Sunt uleiurile expuse direct la soare?

Toate uleiurile esențiale au acelaşi preț? Dacă da, atunci cu siguranță nu achiziționați uleiuri esențiale pure. De exemplu, uleiul esențial pur de trandafir este mult mai scump decât cel de lavandă sau de rozmarin.

Uleiurile esențiale au fost diluate în ulei vegetal? Dacă da, când au fost amestecate?

Uleiurile esențiale au fost falsificate cu materiale sintetice sau agenți de îngrăşare?

Comerciantul produselor de aromaterapie are vreo relație cu industria alimentară sau cu cea a parfumurilor? Căutați întotdeauna un specialist în aromaterapie.

Furnizorul dumneavoastră deține informații despre uleiurile esențiale?

Dacă se vând amestecuri într-un magazin, există printre angajați un aromaterapeut calificat?

Ați ales furnizorul pe bază de recomandări?

Când a fost înființată firma de aromaterapie?

Uleiurile esențiale ar trebui păstrate întotdeauna departe de copii. Dacă sunt înghițite, unele dintre ele pot ii foarte periculoase.

Nu aşezați niciodată uleiurile esențiale pure, îmbuteliate, pe plastic, pe suprafețe pictate sau lustruite care pot fi deteriorate de constituenții chimici.

Țineți întotdeauna uleiurile esențiale departe de orice sursă de foc.

Depozitați uleiurile esențiale departe de medicamentele homeopate care pot fi anihilate de aromele mult mai puternice.

Folosirea uleiurilor esențiale

Există numeroase moduri în care pot fi folosite uleiurile esențiale. Voi sublinia câteva din tehnicile cele mai simple şi mai eficiente, dar vă recomand să fiți creativi şi să vă umpleți casa cu uleiuri esențiale. Puteți crea o atmosferă plăcut parfumată, prevenind şi vindecând în acelaşi timp multe boli frecvente.

Uzul extern

Băile

De-a lungul timpului, băile aromaterapeutice au fost folosite atât de plăcere, cât şi în scopuri terapeutice. „Calea spre sănătate 30 este să faci în fiecare zi o baie parfumată şi un masaj aromat", susținea Hipocrate, părintele medicinei. Băile erau o plăcere mai ales pentru egipteni, unde aveau caracter public, ca şi la romani, pentru care acestea reprezentau un aspect important al vieții sociale. Apa însăşi are rol terapeutic: „apa vindecă" spun naturiştii, iar în zilele noastre la centrele de sănătate şi de terapie naturistă sunt cunoscute şi aplicate diferite forme de hidroterapie. Băile constituie o cale eficientă de a folosi uleiurile esențiale, deoarece uleiurile acționează în două moduri: prin absorbție în piele şi prin inhalare.

Uleiurile esențiale sunt simplu de folosit în baie. Umpleți cada şi puneți în apă aproximativ şase picături din uleiul nediluat pe care l-ați ales, agitându-l bine în prealabil. Nu adăugați uleiul esențial până când nu ați umplut cada complet, altfel uleiul se va evapora împreună cu apa caldă, iar proprietățile terapeutice se vor pierde înainte să intrați în apă! Întotdeauna dispersați uleiul - dacă, din neatenție, vă aşezați pur şi simplu chiar în uleiul esențial - să spunem, cel din mandarine - veți sări instantaneu! închideți uşa pentru a păstra aromele prețioase înăuntru şi stați în cadă cel puțin cincisprezece minute, pentru a permite uleiului să penetreze bine țesuturile corpului dumneavoastră.

Cum uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, puteți amesteca cele şase picături cu o linguriță de ulei vegetal pentru baie. Acest amestec este benefic în special pentru persoanele cu pielea uscată, deşi uleiurile vegetale pot lăsa o urmă de grăsime pe cadă. Totuşi, pot fi achiziționate uleiuri de baie speciale, fără miros, care conțin agenți naturali de dispersare. Aceştia lasă pielea catifelată, dar nu grasă. Alegeți orice ulei vegetal, cum ar fi cel de migdale dulci, de germeni de grâu, avocado sau jojoba. Puteți folosi uleiul ori de câte ori faceți baie. Pielea dumneavoastră va fi catifelată, hidratată şi moale.

Uleiurile absolute şi de răşinoase, cum ar fi iasomia şi benzoina, trebuie amestecate cu o linguriță de ulei vegetal, deoarece tind să se scufunde şi sunt greu de curățat. Pentru persoanele care au o piele sensibilă, sfatul meu este ca întotdeauna să amestece uleiul esențial cu ulei vegetal. De asemenea, acesta trebuie amestecat cu ulei vegetal şi atunci când îl folosiți la baia bebeluşilor sau a copiilor. Uleiurile esențiale nediluate sunt dăunătoare pentru ochi, iar bebeluşii au tendința de a şi-i freca.

Folosiți o picătură de ulei esențial la baia unui bebeluş şi două picături la cea a unui copil de 2-3 ani, diluate într-o linguriță de ulei vegetal, cum ar fi uleiul de migdale dulci. Garantez eficacitatea acestei metode!

In apa de baie poate fi adăugat orice tip de ulei esențial. Dacă aveți pielea sensibilă, ar trebui luate măsuri de precauție în ceea ce priveşte uleiurile de citrice şi esențele mai puternice, cum ar fi piperul negru şi menta. Adăugați trei picături în loc de şase.

Uleiurile esențiale pot fi adăugate şi în sarea de mare sau sulfatul de magneziu. Băile de sare ajută la detoxifiere şi, de asemenea, relaxează muşchii dureroşi. Pentru a vă pregăti propria baie de sare aromaterapeutică, adăugați nu mai mult de 1 ml de uleiuri esențiale la 100 g de sare.

Băile hidroterapeutice şi jacuzzi

Folosiți acelaşi număr de picături pe care l-ați folosi pentru o baie normală deşi, dacă este vorba de o baie hidroterapeutică pentru două sau trei persoane, pot fi adăugate zece picături. Adăugați uleiurile esențiale după ce cada s-a umplut.

Diluarea uleiurilor esențiale în uleiuri vegetale are şi un dezavantaj; poate duce la înfundarea țevilor.

Băile pentru mâini şi picioare

Băile pentru mâini şi picioare sunt extrem de benefice în situațiile în care nu vă puteți bucura de o baie aromaterapeutică pe de-a-ntregul - poate că sunteți mai în vârstă sau aveți un handicap. Băile pentru mâini ajută la combaterea durerii, a rigidității, a umflăturilor sau a artritei. Fiecare persoană care îşi foloseşte în mod intensiv mâinile, cum ar fi frizerii, grădinarii sau persoanele care lucrează pe computer, ar trebui să apeleze în mod regulat la băile pentru mâini. Băile la picioare, în special, sunt incredibil de relaxante la sfârşitul unei zile lungi şi atât de grele că dezbrăcarea vă pare un efort prea mare. Acestea sunt remedii excelente pentru problemele picioarelor, cum ar fi micoza piciorului şi picioarele umflate.

Adăugați şase picături de ulei esențial într-un vas cu apă caldă chiar înainte de a introduce mâinile sau picioarele şi țineți-le acolo timp de zece sau cincisprezece minute. Dacă doriți, puteți amesteca uleiurile dumneavoastră esențiale cu ulei vegetal.

Nu există nicio scuză pentru faptul că nu aveți timp pentru aromaterapie. Bucurați-vă de o baie la picioare în timp ce citiți sau 32 învățați sau de o baie la mâini sau la picioare când urmăriți programul favorit la televizor.

Băile de şezut şi bideurile

O baie de şezut este benefică pentru combaterea unor probleme de sănătate precum: cistita, hemoroizii, boli ale vaginului, cusături după naşteri şi aşa mai departe. Adăugați în jur de şase picături de ulei esențial într-un vas cu apă caldă şi stați acolo aproximativ zece minute. Uleiurile alese de dumneavoastră pot fi combinate cu un ulei vegetal. Dacă sunteți destul de norocoşi să aveți un bideu, atunci folosiți acelaşi număr de picături. Asigurați-vă că uleiul esențial şi apa sunt bine amestecate.

Băile la ibric

Această metodă este excelentă pentru a combate bolile vaginale şi infecțiile, precum şi problemele anale. Fierbeți apă într-un ibric şi lăsați-o să se răcească într-o cană de un litru, asigurându-vă că pe aceasta nu s-a depus calcar. Adăugați şase picături de ulei esențial. Ridicați atât capacul, cât şi colacul toaletei. Stați deasupra toaletei şi turnați soluția peste zona vaginală sau cea anală. Uscați zona cu delicatețe.

Dacă doriți să faceți acest tratament la serviciu, puteți păstra soluția într-o sticlă de plastic de un litru.

Duşurile

Un duş nu poate fi niciodată la fel de relaxant ca o baie, atunci când folosim uleiurile esențiale. Totuşi, poate fi un mod stimulant de a vă începe ziua.

Aplicați şase picături de ulei esențial pe un burete sau pe un prosop şi frecați pe tot corpul până când terminați duşul. O altă posibilitate ar fi să adăugați tot şase picături de ulei esențial în două lingurițe de ulei vegetal şi să le aplicați pe corp înainte să intrați sub duş. Asigurați-vă că inhalați vaporii. De asemenea, puteți să astupați cada cu un dop, să dați drumul la apă şi să adăugați şase picături de ulei esențial în apă. Veți absorbi uleiul prin picioare şi în timp ce vaporii se vor ridica, dumneavoastră îi veți inhala.

Unii furnizori de uleiuri esențiale adaugă ulei esențial în gelul de duş.

Compresele

Compresele pot fi folosite pentru o varietate de probleme, cum ar ii vânătăile, durerile musculare, reumatice şi arteriale, durerile de cap şi luxațiile. Acestea sunt o cale foarte eficientă de a ne elibera de durere şi de a reduce inflamațiile şi umflăturile.

Puteți aplica fie comprese calde, fie reci. Alternarea compreselor calde cu cele reci este o metodă bună de tratare a luxațiilor. Ca regulă generală, acolo unde există febră,

durere acută sau umflături calde la pipăit, folosiți o compresă rece. Când tratați o durere cronică (de termen lung) folosiți o compresă caldă.

Pentru a pregăti o compresă, amestecați aproximativ şase picături de ulei esențial într-un vas mic cu apă caldă sau rece. înmuiați în soluție orice bucată de material absorbant, cum ar fi o batistă sau un prosop, asigurându-vă că este absorbit, pe cât de mult posibil, uleiul esențial. Stoarceți compresa astfel încât să nu picure peste tot şi aplicați-o pe zona afectată. înfăşurați zona respectivă cu folie de plastic sau cu un bandaj. Lăsați-o aproximativ două ore sau chiar peste noapte. Dacă aveți febră, înlocuiți compresa cu una nouă, rece, atunci când este necesar.

Gargarele şi spălăturile de gură

Gargarele sunt benefice în special pentru durerile de gât, problemele respiratorii, pierderea vocii şi halitoză (respirație urât mirositoare). Gargarele pot ajuta la alinarea durerilor şi a inflamațiilor, la reducerea scurgerilor de sânge şi la grăbirea procesului de vindecare după intervențiile chirurgicale stomatologice. Faceți gargară de două ori pe zi, iar dacă problema este acută puteți repeta acțiunea la fiecare două ore.

Puneți două picături de ulei esențial în jumătate de pahar cu apă. Amestecați bine, faceți gargară şi scuipați. Nu înghițiți. Amestecați din nou şi repetați. Puteți folosi, de asemenea, o linguriță sau două de oțet natural de mere sau de lămâie şi/sau o linguriță de miere. Mierea are proprietăți antiinflamatorii şi antibacteriene şi este cunoscută pentru efectele sale calmante pentru gât, iar sucul natural de lămâie este antibacterian, detoxifiant şi neutralizează aciditatea. Uleiurile antiseptice, cum ar fi cel de arbore de ceai, de lămâie sau de cimbru, sunt excelente pentru tratarea durerilor de gât. De asemenea, muşețelul german/roman, geraniul şi lemnul de santal ajută la tratarea inflamațiilor. Smirna combinată cu arborele de ceai este foarte folositoare pentru tratarea cancerului localizat în zona gâtului.

Inhalațiile

Inhalarea uleiurilor esențiale acționează asupra corpului, intelectului şi spiritului.

La nivel fizic, există o acțiune puternică a uleiurilor esențiale asupra membranei mucoase a nasului, a plămânilor şi a sistemului respirator în general. Pot fi remediate boli cum ar fi astmul, bronşita, rinita, tusea, răceala, sinuzita şi durerile de gât.

Inhalarea uleiurilor esențiale are un efect profund asupra sistemului nervos, ajutând la combaterea insomniei, a anxietății, a bolilor legate de stres şi diminuează stările depresive şi de negativism.

La nivel spiritual, unele uleiuri esențiale, cum ar fi cel de tămâie, de lemn de cedru sau de flori de tei, ne stimulează conştiința şi ajută foarte mult în momentele de meditație.

Inhalarea aburilor

Adăugați între două până la patru picături de ulei esențial într-un vas cu apă fierbinte. Acoperiți-vă capul cu un prosop şi aplecați-vă peste vas, inhalând adânc timp de câteva minute. Țineți ochii închişi, pentru a evita iritarea lor. In cazul unui astmatic, se recomandă doar o picătură de ulei. Aveți grijă cu apa fierbinte dacă sunt copii prin preajmă.

Vasul cu apă

Puneți apă fiartă într-un vas mic şi adăugați de la două până la şase picături de ulei esențial. Aşezați vasul într-un loc cald, dacă este posibil, pentru un efect maxim (de exemplu, lângă sau pe un calorifer). închideți uşile şi geamurile timp de câteva minute, pentru a lăsa aroma să invadeze camera.

Batista sau şerveţelul de hârtie

Presăraţi câteva picături de ulei esenţial pe o batistă sau pe un şerveţel din hârtie şi inspiraţi de câteva ori. Această metodă este eficientă mai ales pentru a ameliora congestiile nazale şi, de asemenea, pentru a combate atacurile de panică. Puneţi batista în buzunar pentru a putea să inhalaţi aroma oricând pe parcursul zilei. De asemenea, cei care au disfuncţii ale aparatului locomotor vor găsi această metodă foarte eficientă.

Mâinile

Într-o situaţie de criză, puneţi o picătură de lavandă în podul palmei, frecaţi mâinile, apropiaţi-le de nas şi apoi respiraţi adânc. Evitaţi zona ochilor şi ţineţi-i neapărat închişi.

Nu este o idee bună să deschideţi o sticlă cu ulei esenţial şi să inhalaţi direct din ea. Deschiderile frecvente ale sticlelor cu uleiuri esenţiale accelerează procesul de evaporare şi duc la pierderea proprietăţilor terapeutice. De asemenea, îndepărtarea petelor de ulei esenţial de pe covorul dumneavoastră poate fi costisitoare!

Spray-ul de cameră

Un spray de cameră este un mod excelent de a purifica atmosfera. Turnaţi 250 ml de apă într-o sticlă cu pulverizator şi adăugaţi 15-20 de picături de ulei esenţial. Agitaţi bine sticla şi pulverizaţi în cameră. Puteţi pulveriza şi pe covoare sau perdele. Nu pulverizaţi pe suprafeţe lustruite.

De asemenea, spray-urile pot fi folosite pentru a calma iritaţiile şi durerile provocate de variolă sau vărsatul de vânt, zona zoster, arsuri şi orice boli infecţioase ale pielii.

Vaporizatoare, lămpi odorizante şi difuzoare de uleiuri esenţiale

De când sunt considerate sigure, vaporizatoarele electrice de ulei sunt folosite uneori în clinici şi spitale. De asemenea, devin populare şi difuzoarele electrice care nu folosesc căldura, dar şi unele şi celelalte pot fi destul de scumpe.

Aşadar, pentru acasă, vă recomand o lampă odorizantă din argilă, încălzită la o flacără de veghe sau o lumânare mică, plată, mai ales că acestea sunt mai uşor de procurat. Puneţi o cantitate mică de apă în vasul de deasupra şi presăraţi în jur de şase picături de ulei esenţial în acesta. Aprindeţi flacăra de veghe sau lumânarea şi vaporii de ulei se vor împrăştia în aer.

Metoda pernei şi a hainelor de noapte

Puneţi câteva picături de ulei esenţial pe o pernă sau pe lenjeria dumneavoastră de noapte pentru a scăpa de insomnie şi pentru a face respiraţia mai uşoară şi mai profundă. Dacă doriţi, puteţi pune 36 picăturile pe o bucată de vată sau pe un disc demachiant, pe care să o aşezaţi în locul în care ţineţi pernele.

Inelul pentru becuri electrice

Puneţi două picături de ulei esenţial pe un inel ceramic sau din metal[4] care se montează pe un bec electric. Aplicaţi uleiurile numai când lampa este stinsă, iar inelul este rece, asigurându-vă că nu puneţi ulei pe bec sau pe partea metalică, deoarece uleiurile esenţiale sunt inflamabile.

„Caloriferul odorizant"

Puteţi pune între două şi şase picături de ulei esenţial într-un recipient ceramic care se montează pe un calorifer, printr-un magnet.

O altă soluţie ar fi să umeziţi cu puţină apă o bucată de vată sau un disc demachiant, apoi să puneţi picăturile de ulei esenţial pe aceasta şi să o aşezaţi pe

[4] Dispozitiv special pentru aromaterapie. (n. red.)

calorifer sau chiar lângă țeavă, pentru a evita pătarea cu vopsea a suprafeței. Căldura degajată de calorifer va evapora uleiul esențial şi—l va dispersa în cameră.

Focul de lemne

Puneți câte o picătură de ulei esențial pe fiecare lemn înainte să aprindeți focul. Când lemnele se încălzesc, aroma se va simți în cameră. Chiparosul, lemnul de santal şi de cedru sunt cele mai eficiente.

Lumânările

Adăugați una sau două picături de ulei esențial în ceara caldă a unei lumânări, având grijă să evitați fitilul, deoarece uleiurile esențiale sunt inflamabile.

Masajul

Chiar şi fără uleiuri esențiale, masajul este o terapie cu rezultate foarte bune. Combinația dintre uleiurile esențiale pure şi masaj este însă şi mai puternică. Masajul este unul dintre cele mai eficiente şi mai benefice tehnici de tratament. Constituenții uleiurilor de masaj trec prin piele, ajung în sânge şi sunt purtați către toate celulele corpului.

De obicei, uleiurile esențiale nu se aplică nediluate pe piele, exceptând cazul urgențelor, cum ar fi arsurile, tăieturile sau înțepăturile. Acestea trebuie amestecate cu un ulei vegetal potrivit. Veți găsi descrierea detaliată a uleiurilor vegetale în capitolul 4. Când amestecăm un ulei esențial cu un ulei de bază, conținutul celui esențial este de obicei între unu şi trei la sută. La un masaj este necesar să se folosească între 10 ml şi 20 ml de ulei. Având în vedere faptul că o linguriță are aproximativ 5 ml, pentru un tratament va fi nevoie de două sau patru lingurițe de ulei de bază. Următoarele reguli ar trebui să vă fie de ajutor (pentru bebeluşi, consultați capitolul 14 pentru soluțiile optime):

- 3 picături de ulei esențial la 10 ml de ulei vegetal
- 4-5 picături de ulei esențial la 15 ml de ulei vegetal
- 6 picături de ulei esențial la 20 ml de ulei vegetal
- 15 picături de ulei esențial la 50 ml de ulei vegetal
- 30 de picături de ulei esențial la 100 ml de ulei vegetal

Rețineți că, dacă amestecați o cantitate mare (de exemplu 100 ml) pentru o utilizare zilnică, trebuie să adăugați neapărat o linguriță de ulei din germeni de grâu pentru a prelungi valabilitatea amestecului dumneavoastră. Uleiurile care au fost amestecate ar trebui păstrate în sticle de culoarea chihlimbarului, la fel ca uleiurile esențiale pure. Dacă, în loc de ulei, doriți să amestecați uleiurile dumneavoastră esențiale cu o loțiune pe bază de plante, soluția obținută nu va fi diferită. întotdeauna puneți pe sticle o etichetă cu data şi cu uleiurile pe care le conțin. Când amestecați uleiurile esențiale cu cele de bază este important să țineți minte că o concentrație mărită de ulei esențial nu este o formulă mult mai eficientă. Cantitățile în exces de ulei esențial vor crea reacții şi efecte secundare neplăcute. Nu vă sfătuiesc să puneți mai mult de cinci uleiuri esențiale împreună într-un amestec - de regulă, două sau trei sunt suficiente pentru a crea efectele terapeutice dorite.

In cazul unui tratament, este important să luăm în considerare atât problemele fizice ale pacientului, cât şi pe cele emoționale. Având în vedere faptul că multe boli fizice au o cauză emoțională, recomand insistent ca cel puțin unul dintre uleiuri să fie pentru refacerea echilibrului emoțional. Țineți minte că tratați persoana, şi nu simptomele acesteia. Permiteți-i întotdeauna pacientului să miroasă formula parfumată înainte să începeți tratamentul. Masați-i cu o cantitate mică dosul palmei. Dacă aroma îi place, atunci va avea un efect benefic.

Unguente şi creme

Uneori, poate preferați să aplicați mai degrabă o cremă pe o anumită zonă a corpului, decât un ulei. Puteți crea nişte creme minunate pentru față, iar acestea sunt nişte cadouri deosebite. De asemenea, vă puteți crea propriile creme de mâini şi de picioare pentru a vindeca pielea crăpată, roşeața şi iritațiile, infecțiile, degeraturile şi aşa mai departe. Unii furnizori de produse aromaterapeutice produc creme fără uleiuri esențiale, dar îl puteți adăuga pe al dumneavoastră. Pentru rezultate optime, asigurați-vă că nu are o bază minerală, organică sau că nu conține lanolină.

Dacă doriți, puteți să vă preparați propria cremă. Veți avea nevoie de:

- ceară galbenă de albine;
- ulei de migdale dulci (avocado, jojoba sau orice alt ulei vegetal);
- apă distilată (sau apă de lavandă, de portocale sau de trandafiri).
- Folosiți o parte de ceară la patru părți de ulei. Iată un exemplu de rețetă:
- 20 g de ceară galbenă de albine;
- 80 ml de ulei de migdale dulci;
- 40 ml de apă distilată.

Topiți ceara şi uleiul de migdale dulci împreună într-un vas cu apă, la foc mic. In alt vas, încălziți apa distilată la temperatura corpului (37°C). îndepărtați de pe foc. Treptat, adăugați apa distilată caldă în mixtura de ulei, amestecând tot timpul.

Odată ce crema s-a răcit, puteți adăuga treizeci de picături de ulei esențial pur. Puneți crema într-un recipient de culoarea chihlimbarului şi depozitați-l într-un loc răcoros.

Uzul intern

Ingerarea uleiurilor este folosită de unii medici francezi, iar majoritatea cercetărilor din Franța sunt legate de uzul intern al uleiurilor esențiale. Toate uleiurile sunt absorbite de organism prin ingurgitare, spre deosebire de inhalație sau de aplicarea externă.

Dacă uleiurile esențiale sunt administrate pe cale internă, atunci trebuie folosite numai uleiuri pure, de calitate deosebită, pentru a evita riscul unor efecte secundare. Absolutele şi răşinoasele obținute prin extracția cu solvenți nu ar trebui ingerate niciodată. Sunt recomandate numai uleiurile obținute prin distilare sau presare.

De asemenea, este foarte important să folosim doze exacte şi mici - în doze mari, uleiurile esențiale pot fi dăunătoare şi chiar periculoase. O doză care nu prezintă niciun risc este de două-trei picături de ulei esențial, de trei ori pe zi. Faceți o cură de trei săptămâni cu uleiuri esențiale, apoi întrerupeți pentru a vă odihni organismul şi a-i permite ficatului să elimine orice surplus toxic. Deoarece uleiurile esențiale au un gust foarte puternic şi amar şi pot fi iritante pentru stomac, acestea trebuie ingerate într-unui din următoarele moduri:

- 2-3 picături în puțin vin roşu sau
- 2-3 picături în sirop de miere (o linguriță de miere la trei sferturi de cană cu apă) sau într-o linguriță de miere sau
- 2-3 picături într-o linguriță de ulei de măsline (extravirgin)

sau

- 2-3 picături pe un cub de zahăr.

Luați de trei ori pe zi, nu mai mult de trei săptămâni.

Aromaterapeuții nu prescriu uleiurile esențiale pentru uz intern, deoarece această metodă nu prezintă siguranță. Totuşi, mulți dintre aceştia au folosit această metodă în mod eficient, fără efecte secundare, un timp îndelungat. Este recomandată în special pentru tratarea durerilor de gât sau a problemelor respiratorii, precum şi pentru problemele digestive, cum ar fi indigestia sau constipația, sau pentru bolile aparatului urinar, cum ar fi cistita.

Nu administrați uleiuri esențiale bebeluşilor sau femeilor însărcinate.

Capitolul 4

Uleiurile vegetale/ de bază/ nevolatile

Din acest capitol veți afla mai multe despre: p**roprietățile terapeutice şi posibilitățile de utilizare ale unei game largi de uleiuri vegetale recomandate în aromaterapie**

Uleiurile esențiale în stare pură sunt foarte concentrate şi nu ar trebui folosite direct pe piele, nediluate. Aşadar, este nevoie de un mediu natural (de exemplu ulei vegetal) pentru un tratament cu masaj aromaterapeutic. Având în vedere faptul că uleiul vegetal constituie o componentă principală a unui amestec aromaterapeutic, ar trebui să ținem seama de calitatea acestuia. Pentru beneficii terapeutice maxime, atât uleiurile vegetale, cât şi cele esențiale ar trebui să fie de calitate superioară.

Uleiul vegetal ales trebuie să fie obținut prin presare la rece, deoarece în acest mod se evită folosirea excesivă a căldurii şi astfel se diminuează orice modificare a proprietăților naturale. Uleiurile produse prin procesul de extracție „la cald", deşi mult mai ieftine, nu sunt potrivite pentru utilizarea în aromaterapie, deoarece sunt de calitate inferioară.

Uleiul esențial ar trebui, de asemenea, să nu fie rafinat şi nici tratat cu chimicale. Procesul rafinării presupune decolorarea prin înălbire, înlăturarea gustului şi a mirosului, extracția acizilor graşi naturali, ceea ce poate duce la tulburare şi îndepărtarea acizilor graşi liberi.

Uleiurile vegetale au proprietăți terapeutice şi conțin multe vitamine şi minerale, dar cu cât gradul de procesare este mai ridicat, cu atât vor fi asimilate mai puține vitamine. Un alt aspect nedorit este faptul că în fabricile de producere a uleiurilor prin presare se pot adăuga coloranți, alți aditivi şi antioxidanți sintetici, pentru a le creşte termenul de garanție. In scop aromaterapeutic, folosiți întotdeauna uleiuri obținute prin presare la rece (de preferat tipul „virgin", adică primul ulei colectat), nerafinate, vegetale, fără aditivi. Este puțin probabil să găsiți aceste uleiuri pe rafturile din supermarket! Deoarece uleiul vegetal reprezintă cea mai mare parte a unei mixturi pentru masaj, alegeți-l întotdeauna cu atenție.

Uleiul mineral (purificat, uleiul light petroleum), precum şi uleiul din comerț pentru bebeluşi, nu ar trebui folosite niciodată în aromaterapie, aşa cum este folosit uleiul vegetal. Uleiurile minerale tind să astupe porii, în timp ce unele molecule din uleiurile vegetale sunt absorbite în piele. De asemenea, uleiurile minerale nu conțin constituenții nutriționali ai uleiurilor vegetale (vitamine, minerale sau acizi graşi), care hrănesc pielea. Motivul pentru care uleiul mineral este folosit în industria cosmetică este faptul că nu râncezeşte, însă rămâne pe piele ca un „luciu uleios" şi nu îi permite acesteia să respire.

Durata de viață a unui ulei de bază depinde de acidul gras component şi de conținutul de vitamina E. Uleiurile vegetale care au o compoziție bogată în acizi graşi saturați vor rezista mai mult decât acelea care conțin mulți acizi graşi nesaturați. De asemenea, prezența vitaminei E în uleiul vegetal îi va prelungi acestuia durata de viață.

Există o varietate largă de uleiuri vegetale potrivite pentru masajul aromaterapeutic. Unele dintre cele mai folosite uleiuri vegetale sunt cele de migdale dulci, de sâmburi de caise, de sâmburi de piersici sau de sâmburi de struguri. Aceste uleiuri nu sunt foarte consistente şi au un miros care abia se simte, aşa că nu vor acoperi aroma uleiurilor esențiale. Unii aromaterapeuți vor folosi doar aceste uleiuri vegetale, dar majoritatea preferă să adauge la amestecurile lor aromaterapeutice şi un alt ulei mai gros, mai vâscos, cum ar fi uleiul de avocado, jojoba sau de primulă. Amestecul special creat de mine include migdale dulci, sâmburi de caise şi de piersici, jojoba, avocado, gălbenele şi germeni de grâu.

In următoarea secțiune sunt enumerate şi descrise principalele proprietăți şi indicații ale unei mari varietăți de uleiuri vegetale.

Uleiul de avocado

Denumirea latină: Persea americana **Familie**: Lauraceae

Copacul de avocado este originar din regiunile tropicale şi subtropicale ale Americii. A fost descoperit de spanioli în secolul al XV-lea şi apoi a fost adus în Europa.

Acest ulei minunat, de culoare verde închis, este obținut prin presare la rece din pulpă de avocado proaspăt. Uleiul de avocado adevărat este mai rar şi, de aceea, de obicei, uleiul rafinat care se găseşte în comerț are culoarea galben pal. Totuşi, cel care trebuie folosit este uleiul presat la rece, nerafinat. Dacă uleiul este uşor tulbure, dacă sunt prezente depuneri şi are o culoare verde, atunci aceasta indică faptul că nu a fost trecut printr-un proces intens de rafinare. Avocado este folosit în multe produse cosmetice, cum ar fi rujurile, cremele, loțiunile şi şampoanele. Un fruct de avocado poate fi zdrobit şi aplicat pe piele pentru a preveni deshidratarea după o vacanță la soare, deşi poate fi aplicat şi uleiul de avocado care este mult mai puțin impur.

De asemenea, are o aromă distinctă, similară cu fructul matur. Uleiul de avocado este bogat în lecitină, vitaminele A, B şi D, minerale, precum şi acizi graşi saturați şi nesaturați. Rezistă timp îndelungat.

întrebuințări:

- este absorbit de piele mult mai uşor decât alte uleiuri;
- catifelează toate tipurile de piele;
- benefic pentru pielea uscată, deshidratată, deoarece este un ulei foarte penetrant;
- calmează arsurile pielii;
- previne îmbătrânirea prematură a pielii;
- ajută la refacerea pielii;
- stimulează circulația slabă;
- menține supletea şi elasticitatea pielii;
- oferă protecție împotriva soarelui şi uneori este combinat cu uleiul de susan în acest scop.

Uleiul de avocado este, de obicei, adăugat unui amestec într-o soluție diluată, până la 10%.

Precauții speciale:

Este un ulei sănătos, care nu provoacă sensibilizare, dar nu-l folosiți dacă este fără culoare, rafinat, pal.

Uleiul de cocos

Denumirea latină: Cocos nucifera **Familie**: Palmac

Se spune că arborele este originar din regiunea Oceanului Indian. Cocotierul creşte acum în multe zone tropicale, datorită importanței sale comerciale. Ca o curiozitate, „cocos" înseamnă în limba portugheză „maimuță", deoarece nuca seamănă cu fața acestui animal.

Uleiul de cocos este de obicei extras cu ajutorul solvenților şi este compus în primul rând din acizi graşi saturați. Este foarte folosit în India, în medicina ayurvedică, pentru mai multe tipuri de durere. Uleiul de cocos este folosit în mare măsură în sudul Indiei, deoarece se spune că acesta îți menține mintea relaxată. Este unul dintre cele mai populare uleiuri întrebuințate în masajul capilar indian. Datorită proprietăților sale, multe formule de săpun şi de balsamuri de păr conțin ulei de cocos. Uleiul de cocos nu este folosit foarte frecvent în tratamentele aromaterapeutice - este o opțiune populară pentru tratamentele masajului capilar indian.

întrebuințări:

- benefic pentru pielea uscată şi crăpată;
- excelent pentru părul uscat, fragil sau tratat chimic.

Precauții speciale:

Trebuie să aveți grijă cu pielea hipersensibilă, deoarece, uneori, au fost semnalate cazuri de urticarie.

Uleiul de gălbenele

Denumirea latină: Caleridula officinalis **Familie**: Asteraceae (sau Compositae)

Uleiul de gălbenele este un ulei macerat, ceea ce înseamnă că minunatele flori de culoare galbenă sau portocaliu deschis sunt macerate într-un ulei nevolatil, pentru a rezulta uleiul de gălbenele de culoare galben-portocalie. Planta îşi are originile în zona mediteraneană şi este cultivată încă din Evul Mediu. Este extrem de apreciată de botanişti, iar infuziile, extractele şi fineturile sunt nişte remedii foarte populare. Uleiul de gălbenele nu trebuie confundat cu uleiul esențial de crăițe (Tagetes[5]), care sunt asociate adesea cu gălbenelele.

întrebuințări:

- este cunoscut şi folosit în toate bolile de piele;
- calmează arsurile şi inflamațiile;
- vindecă pielea crăpată;
- folositor pentru tratamentul venelor varicoase şi sparte;
- ajută la calmarea mâncărimilor şi la vindecarea bolilor de piele, cum ar fi eczemele;
- eficient pentru tenul sensibil, atenuând vinişoarele de pe față (este un bun tratament anticuperotic);
- calmează şi vindecă mameloanele crăpate;
- reduce şi previne cicatricele;
- folositor pentru atenuarea vânătăilor;
- este un aditiv minunat pentru cremele de mâini şi de picioare.

In mod normal, uleiul de gălbenele este combinat, în procent de 10%, cu uleiul vegetal de bază folosit de dumneavoastră într-o soluție diluată, deşi poate fi folosit şi în stare pură, pe anumite zone ale corpului.

Precauții speciale:

Uleiul de gălbenele nu prezintă efecte secundare.

Uleiul din germeni de grâu

Denumirea latină: Triticum vulgare **Familie**: Gramineae

Această plantă este originară din vestul Asiei, iar uleiul este extras din germenii săi. Germenii de grâu sunt agitați într-un ulei de calitate superioară, obținut prin presare la rece, până când uleiul este absorbit de aceştia. Apoi, acest amestec este supus presării la rece pentru a produce un ulei compus din o treime germeni de grâu şi două treimi ulei de bază (de exemplu: de migdale dulci, de măsline etc.).

Uleiul din germeni de grâu este bine-cunoscut pentru faptul că acesta conține o cantitate mare de vitamina E, un antioxidant natural ce poate fi adăugat ca substanță conservantă. Conține, de asemenea, vitaminele A şi B, precum şi multe minerale, cum ar fi zincul, fierul, potasiul, sulful şi magneziul. Acidul gras nesaturat linoleic este şi el prezent.

Uleiul din germeni de grâu este de culoare portocaliu-maronie şi are un miros puternic.

întrebuințări:

- hidratează pielea uscată şi crăpată;
- revitalizează pielea matură - antioxidanții săi naturali sunt benefici în lupta împotriva radicalilor liberi;
- combate boli precum eczemele, dermatita şi psoriazisul;
- eficient în procesul de anti-îmbătrânire;

[5] Specie de plante din familia Asteraceae, ordinul Asterales. (n. red.)

- previne şi reduce semnele şi cicatricele care se extind;
- benefic pentru părul uscat şi fragil.

Uleiul din germeni de grâu este greu şi are un miros puternic, aşadar nu va fi folosit singur. De obicei, se adaugă în procent de până la 10% unei soluții diluate, pentru a se păstra mai mult timp.

Precauții speciale:

Persoanele care au alergie la grâu trebuie să folosească acest produs cu atenție sporită. înainte de un tratament aromaterapeutic, trebuie să-l testeze pe o suprafață mică de piele pentru a vedea reacția sau pur şi simplu nu-l folosesc.

Uleiul de jojoba

Denumirea latină: Simmcnidsia chinensis/Simmondsia sinensis **Familie**: Buxaceac

Această plantă creşte în regiunile de deşert ale Californiei de Sud, Arizona şi în partea de nord-vest a Mexicului. Poate fi plantată pentru a salva pământul arid, pentru ca acesta să nu se transforme în deşert.

Jojoba nu este un ulei propriu-zis, ci mai degrabă o ceară lichidă. Se extrage din semințele zdrobite şi este făcută din esterul care se formează din alcooli graşi. Un alt constituent este acidul miristic, care este un agent antiinflamator. Uleiul s-a dovedit a avea aceleaşi proprietăți ca uleiul din spermă de balenă, pe care l-a înlocuit 46 în industria cosmetică, deoarece specia balenelor este pe cale de dispariție.

Este un ulei auriu, foarte solid, având în vedere faptul că nu oxidează, nu râncezeşte şi rezistă mult timp. Dacă uleiul de jojoba este lăsat într-un loc foarte rece, se va solidifica, dar când va fi readus la temperatura camerei se va fluidiza foarte repede. Are o aromă slabă, puțin dulce şi o textură minunată. Jojoba se foloseşte în creme, loțiuni şi rujuri.

întrebuințări:

- combate toate tipurile de inflamații, aşadar este folositor pentru combaterea artritei, a dermatitei etc.;
- potrivit pentru toate tipurile de piele;
- hrăneşte şi catifelează pielea uscată;
- combate tendința de uscare a pielii;
- ajută la vindecarea rănilor;
- benefic pentru pielea crăpată şi pentru iritația din zona şezutului;
- previne apariția sebumului, aşadar este folosit pentru pielea grasă;
- ameliorează mâncărimile pielii, provocate de eczeme şi psoriazis;
- ajută la controlarea apariției acneei;
- hrăneşte, protejează şi reface părul.

Jojoba este de obicei adăugat până la 10% într-o soluție diluată, deoarece este mai scump decât alte uleiuri de bază. Totuşi, poate fi folosit în procent de 100% pe unele zone ale corpului. Jojoba este un ulei minunat pentru față, care poate fi comparat în sensul pozitiv cu orice cremă scumpă.

Precauții speciale:

Este un ulei vegetal sănătos; rareori au fost raportate reacții alergice.

Uleiul de limba-mielului

Denumirea latină: Bo ago officiruilis **Familie**: Boragiriaccae

Limba-mielului este o plantă originară din Orientul Mijlociu, dar acum este cultivată în multe regiuni. Este cunoscută şi ca păs- tură, având în vedere faptul că albinele sunt atrase de aceasta. Bătrânii credeau că limba-mielului aduce atât fericire, cât şi stări de melancolie!

Pentru a obține uleiul, semințele maroniu închise de limba-mielului sunt presate la rece. Uleiul astfel obținut este o sursă extrem de bogată de acid gras esențial AGL (acid

gama-linoleic) - conține 16-23%, în comparație cu uleiul de ciubotica-cucului, care conține aproximativ 9% AGL. Uleiul de limba-mielului are un miros foarte slab şi nu-l acoperă pe cel al uleiurilor esențiale dintr-un amestec aromaterapeutic. Este un adaos excelent pentru un ulei facial.

întrebuințări:

- recomandat pentru a preveni îmbătrânirea prematură a tenului;
- previne apariția ridurilor;
- hrăneşte pielea uscată şi deshidratată;
- calmează mâncărimile specifice unor afecțiuni cum ar fi eczema şi psoriazisul;
- ideal pentru părul uscat, vopsit sau făcut permanent.

Uleiul de limba-mielului este de obicei adăugat unui amestec într-o soluție diluată, până la 10%.

Precauții speciale:

Uleiul de limba-mielului este foarte sănătos şi nu are contraindicații.

Uleiul de măsline

Denumirea latină: Olea europaea **Familia**: Oleaceae

Măslinul a fost cultivat şi folosit de către antici mii de ani. Ramura de măslin a fost mult timp privită ca semn de pace, iar grecii foloseau ghirlande din frunze de măslin pentru încununarea învingătorilor. Măslinii nu încep să producă fructe decât după cincisprezece ani, dar pot trăi sute de ani.

Uleiul de măsline (ca şi cel de avocado) este extras din pulpa fructului. După ce fructul a fost presat, uleiul rezultat este filtrat; ceea ce rezultă din presare este cunoscut ca ulei „virgin", iar cel obținut la începutul presării este cunoscut ca „extravirgin". Conține acid oleic şi acizi graşi nesaturați, inclusiv acid linoleic.

Uleiul de măsline este de culoare verde pal, datorită cantității mici de clorofilă din pulpă. De calitate superioară şi potrivit pentru aromaterapie, acesta ar trebui să aibă o aromă puțin distinctă. Este bine cunoscut faptul că uleiul de măsline este folosit în diete pentru a reduce presiunea sângelui şi pentru a proteja împotriva bolilor de inimă. De asemenea, este benefic atât pentru ficat, cât şi pentru stomac, deoarece are un efect laxativ.

întrebuințări:

- folositor pentru pielea uscată şi pentru pielea capului;
- înlătură mâncărimile pielii;
- combate şi reduce inflamațiile;
- tratează părul uscat, deteriorat sau fragil;
- folosit în regimurile de detoxifiere;
- calmează durerile musculare;
- ajută la reducerea vânătăilor;
- poate preveni ridurile;
- oferă protecție împotriva soarelui şi este câteodată amestecat cu susan sau avocado în acest scop.

De obicei, uleiul de măsline nu este folosit în procent de 100%, deoarece este mult prea greu pentru masaj, fiind adăugat 10% într-o soluție diluată.

Precauții speciale:

Uleiul de măsline este un ulei vegetal foarte sănătos, dar numai cu condiția să fie de calitate superioară.

Uleiul de migdale (dulci)

Denumirea latină: Prunus amygdalis var. dulcis **Familie**: Rosaceae

Uleiul de migdale dulci este unul dintre cele mai folosite uleiuri în aromaterapie, deoarece nu are un miros puternic şi nu este prea consistent, lipicios sau greu. Este absorbit cu uşurință de piele şi este recomandat pentru masajul aromaterapeutic (vezi capitolul 7).

Migdalul este un copac cunoscut încă din antichitate, cultivat de mii de ani şi foarte prețuit de greci, care au adus migdalele în Europa de Sud. Fructele migdalului seamănă cu nişte caise verzi mici, iar uleiul este de culoare galben pal, de cea mai bună calitate, dacă este extras prin presarea la rece a sâmburilor. Are un miros mai degrabă delicat decât dulce şi este bogat în vitamine şi acizi graşi nesaturați. Dacă uleiul este rafinat şi extras printr-un procedeu chimic, este mai ieftin, datorită cantității mari în care este produs, dar un asemenea ulei nu este potrivit pentru aromaterapie.

întrebuințări:

- benefic pentru toate tipurile de piele;
- un emolient excelent pentru hidratarea pielii;
- ajută la calmarea mâncărimilor provocate de eczeme şi psoriazis; " reduce inflamațiile;
- hidratează pielea uscată şi îmbătrânită prematur;
- potrivit mai ales pentru pielea sensibilă;
- calmează arsurile provocate de expunerea la soare;
- excelent pentru părul uscat care a fost tratat chimic sau expus prea mult la soare.

Uleiul de migdale dulci poate fi folosit ca ulei de bază în procent de până la 100%.

Precauții speciale:

Uleiul de migdale dulci este considerat un ulei vegetal foarte sănătos. Există şi un ulei esențial de migdale amare, care este toxic şi nu se foloseşte niciodată în aromaterapie, din cauza riscului de formare a acidului prusie rezultat în timpul extracției.

Uleiul de morcovi/Uleiul de morcovi sălbatici

Denumirea latină: Daucus carota **Familie**: Apiaceae (sau Umbelliferae)

Uleiul de morcovi este un ulei obținut prin macerare. Procesul de preparare constă în tăierea fină a morcovului şi lăsarea acestuia la macerat într-un ulei vegetal. Uleiul vegetal ales este de obicei de floarea-soarelui, iar amestecul este lăsat la macerat timp de aproximativ trei săptămâni şi apoi filtrat pentru a rezulta uleiul de morcovi. Este bogat în betacaroten, precum şi în vitaminele A, B, C, D, E şi F şi este un lichid limpede de culoare portocalie.

Uleiul de morcovi nu ar trebui confundat cu uleiul esențial de morcovi, care nu ar trebui folosit niciodată nediluat, ca ulei de bază.

întrebuințări:

- calmează mâncărimile pielii;
- indicat pentru a combate psoriazisul şi eczemele;
- recomandat pentru pielea matură;
- ajută la prevenirea ridurilor;
- stimulează procesul de vindecare a pielii;
- benefic pentru pielea uscată.

De obicei, uleiul de morcovi nu se foloseşte în procent de 100%, ci este adăugat în procent de până la 10% într-o soluție diluată.

Precauții speciale:

Uleiul de morcovi nu are contraindicații.

Uleiul de primulă/luminiță de seară

Denumirea latină: Oenorthcra bicnnis **Familie**: Onagraceae

Planta este originară din America de Nord şi a fost adusă în Europa în secolul al XVII-lea. Uleiul este obținut prin presarea la rece a semințelor şi este bogat în acid linoleic (aproximativ 70%), un acid gras polinesaturat, care conține, de asemenea, AGL (acid gama-linoleic), prezent şi în uleiul de limba-mielului. Cunoscut mai ales ca „miracol al timpurilor modeme", treptat a devenit un obicei la modă să iei capsule din ulei de primulă, care ajută la:

- prevenirea bolilor de inimă;
- reducerea nivelului de colesterol din sânge şi a presiunii sângelui;
- combaterea sindromului premenstrual (SPM), menopauză şi alte dereglări menstruale;
- boli ale pielii, cum ar fi eczemele şi psoriazisul;
- alergii;
- astm şi rinită alergică;
- boli mentale, cum ar fi hiperactivitatea la copii şi schizofrenia;
- scleroză multiplă;
- diabet;
- boala Raynaud[6].

întrebuințări:

- excelent remediu pentru pielea uscată;
- ideal pentru pielea sensibilă şi alergică;
- calmează roşeața şi arsurile;
- combate îmbătrânirea prematură a pielii şi ridurile;
- poate remedia bolile de piele agravate de dereglări hormonale, cum ar fi acneea, de pubertate sau din timpul menopauzei, şi ajută la combaterea sindromului premenstrual;
- poate ameliora starea venelor varicoase;
- benefic pentru tratarea părului uscat şi afectat de mătreață.

Uleiul de primulă este de obicei adăugat într-o soluție diluată, în procent de până la 10%.

Precauții speciale:

Uleiul de primulă este foarte sănătos când este folosit pe cale externă.

Uleiul din sâmburi de caise

Denumirea latină: Prunus armenica **Familie**: Rosaceae

Uleiul din sâmburi de caise este foarte asemănător cu cel de migdale dulci, deşi este mult mai scump şi se produce în cantități mult mai mici.

Copacul este originar din China (sâmburii de caise sunt folosiți în medicina tradițională chinezească) şi a fost adus mai întâi în Orientul Mijlociu, iar apoi a fost cultivat de romani în Europa de Sud. Uleiul este obținut prin presarea la rece a sâmburilor şi conține vitamine şi acizi graşi nesaturați. Uleiul de sâmburi de caise este folosit în multe produse cosmetice, cum ar fi măştile şi gelurile abrazive faciale, pentru a îndepărta celulele moarte, precum şi în săpunuri, şampoane şi creme.

Are o culoare galben pal şi un miros mai puternic decât cel de migdale, asemănător mai degrabă marțipanului. Uleiul din sâmburi de caise are o textură deosebit de mătăsoasă şi este absorbit cu uşurință de piele. Este un ulei vegetal excelent pentru masajul aromaterapeutic.

întrebuințări:

- excelent pentru toate tipurile de piele; " hidratează pielea uscată;

[6] Boala Raynaud se caracterizează prin accese paroxistice (debut brusc) de paloare şi cianoză (culoare vineție a tegumentelor), localizate simetric bilateral la nivelul degetelor, urmate de eritem (înroşire a pielii), (n. trad.)

- reduce senzația de mâncărime şi deci ajută în tratarea unor afecțiuni precum eczemele;
- benefic pentru pielea sensibilă şi îmbătrânită prematur.

Uleiul din sâmburi de caise poate fi folosit ca ulei de bază 100%, deşi este de obicei adăugat unui amestec, datorită proprietăților sale hidratante. Este o alegere excelentă pentru un ulei facial.

Precauții speciale:

Uleiul din sâmburi de caise este complet sănătos, nefiind raportat niciun fel de efect toxic. Totuşi, este interesant de ştiut că ingerarea sâmburilor de caise este cea mai comună formă de otrăvire cu cianură - aşa că evitați să îi mâncați!

Uleiul din sâmburi de piersici

Denumirea latină: Prunus persica **Familie**: Rosaceac

Piersicul este originar din China. Romanii sunt cei care l-au adus în Europa. In America a fost cultivat începând cu secolul al XVII-lea, iar California şi Texas sunt acum cei mai mari producători de piersici din lume.

Acest ulei este asemănător cu cel din sâmburi de caise şi cu cel de migdale dulci. Dacă este un ulei de calitate superioară, este extras prin presarea la rece a sâmburilor şi conține acizi graşi nesaturați, incluzând acidul linoleic. Este de culoare galben pal şi nu are miros, cu o textură uşoară, ce îl face un ulei excelent pentru aromaterapie.

întrebuințări:

- eficient pentru pielea uscată, deshidratată;
- calmează mâncărimile, cum ar fi eczemele şi psoriazisul;
- benefic pentru pielea matură;
- potrivit pentru părul uscat, deteriorat sau vopsit;
- bun pentru pielea sensibilă.

Uleiul din sâmburi de piersici poate fi folosit ca ulei de bază în procent de 100%, deşi de obicei este adăugat unui amestec într-o soluție diluată, aproximativ 10%.

Precauții speciale:

Uleiul din sâmburi de piersici este perfect sănătos, fără efecte secundare cunoscute.

Uleiul din sâmburi de struguri

Denumirea latină: Vitis vinifera **Familie**: Vitaceae

Uleiul din sâmburi de struguri a fost produs pentru prima dată în Franța, iar acum este produs îndeosebi în Italia, Spania şi California.

Este produs prin extracție la o temperatură ridicată, având în vedere că în semințe nu există decât 12% ulei. Uleiul astfel extras poate fi apoi rafinat. Din păcate, nu este disponibil presat la rece (iar uleiurile nerafinate presate la rece sunt cele mai bune uleiuri pentru aromaterapie). Oricum, este un ulei frecvent folosit pentru masaj şi aromaterapie, foarte calmant, fără să fie gras. Uleiul din sâmburi de struguri este incolor şi inodor, lucru care contribuie, de asemenea, la popularitatea sa. Conține un procent ridicat de acid linoleic şi de vitamina E.

întrebuințări:

- poate fi folosit pentru toate tipurile de piele;
- este uşor absorbit de piele.

Uleiul din sâmburi de struguri poate fi folosit ca ulei de bază în procent de 100%.

Precauții speciale:

Este un ulei foarte sănătos, fără contraindicații.

Uleiul de susan

Denumirea latină: Sesamum iiidicum **Familie**: Pcdaliaceac

Planta de susan este originară din regiunile tropicale ale Indiei de Est, dar acum este cultivată în toată lumea. Timp de mii de ani a fost cultivată şi extrem de preţuită de către antici - a fost una dintre plantele puse în mormântul lui Tutankhamon.

In Egiptul Antic, seminţele erau plantate pentru a se face din ele făină, iar astăzi sunt întâlnite în bine-cunoscutele paste „tahini". Dacă amestecăm susan şi miere, rezultatul este delicioasa halva, despre care femeile din Babilonul antic credeau că le ajută să-şi păstreze atât frumuseţea, cât şi tinereţea.

Uleiul este obţinut prin presarea la rece a seminţelor, care conţin până la 55% ulei. Ar trebui să fie de culoare galben pal, deoarece uleiul de susan decolorat nu este recomandat pentru aromaterapie. Uleiul de susan este aproape inodor, fapt care, din nou, îl recomandă ca ulei vegetal. Este bogat în vitaminele A, B şi E şi în minerale, cum ar fi calciul şi fosforul - iar vitamina E îi conferă acestuia calităţi excelente de păstrare.

Uleiul de susan este popular în India şi este foarte mult folosit în medicina ayurvedică. Se spune că previne albirea părului.

întrebuinţări:

- benefic pentru toate tipurile de piele;
- recomandat pentru pielea uscată, deshidratată; ° previne îmbătrânirea;
- combate durerile musculare;
- reduce inflamaţiile;
- bun pentru bolile de piele, cum ar fi eczemele şi psoriazisul;
- ameliorează aspectul de vene sparte;
- previne albirea părului şi îi redă culoarea;
- oferă protecţie solară şi poate fi amestecat cu ulei de măsline sau de avocado.

Uleiul de susan poate fi folosit în proporţie de 100%, dar, de obicei, este adăugat unui alt ulei vegetal.

Precauţii speciale:

Foarte puţin probabil să apară reacţii, dar trebuie o atenţie sporită în cazul în care pielea este extrem de sensibilă.

Alte uleiuri vegetale

Uleiurile pe care le-am descris mai sus sunt printre cele mai populare care se folosesc astăzi în aromaterapie.

Dar, în funcţie de preferinţele personale, pot fi folosite nenumărate alte uleiuri vegetale, prezentate pe scurt în cele ce urmează.

Uleiul de alune

Denumirea latină: Corylus avelkma **Familie**: Corylaceac

Un ulei de culoarea chihlimbarului, obţinut prin presare la rece şi apoi prin filtrare, cu o aromă distinctă.

întrebuinţări:

- catifelează şi netezeşte pielea;
- benefic pentru pielea grasă, acneică şi pentru cea mixtă;
- indicat pentru persoanele cu tulburări circulatorii;
- oferă protecţie împotriva soarelui.

Precauţii speciale:

Persoanele alergice trebuie să fie foarte precaute.

Uleiul de floarea-soarelui

Denumirea latină: Helianthus annus **Familie**: Asteraceae (sau Compositae)

Din păcate, majoritatea uleiurilor din floarea-soarelui sunt obținute prin extracție cu solvenți, deşi un mic procent este obținut şi prin presarea la rece. Uleiul este în principiu inodor, cu o textură uşoară.

întrebuințări:

- pentru toate tipurile de piele;
- eficient pentru tratarea bolilor de piele, cum ar fi eczemele;
- reduce acneea;
- bun pentru pielea grasă;
- benefic pentru vânătăi.

Precauții speciale:

Nu există, dacă este folosit un ulei nerafinat.

Uleiul de măceşe

Denumirea latină: Rosa cănim **Familie**: Rosaceae

Uleiul de măceşe este obținut de obicei prin extracția cu solvenți şi este un ulei de culoare roşu-auriu, cu o aromă asemănătoare uleiului de ricin.

întrebuințări:

- contribuie la regenerarea pielii, aşadar este excelent pentru pielea matură;
- vindecă cicatricele şi rănile;
- calmează arsurile;
- este folosit în tratarea eczemelor şi psoriazisului.

Precauții speciale:

Niciuna.

Uleiul de Neem

Denumirea latină: Azadirachta indica **Familie**: Meliaceae

Uleiul de Neem este extrem de folosit în India, iar scrierile medicale sanscrite amintesc de beneficiile acestuia. Cercetări moderne indică faptul că, în viitor, Neem va fi mult mai folosit în tratamentul multor boli. Uleiul de Neem este extras din semințe şi arc o aromă foarte puternică, dar neagreată de toată lumea. Nu va fi folosit niciodată în procent de 100%, ci într-unui foarte mic (nu mai mult de 10%), adăugat uleiului dumneavoastră vegetal, devenind astfel extrem de benefic pentru unele boli.

întrebuințări:

- excelent pentru calmarea mâncărimilor sau iritațiilor;
- adăugați o cantitate mică dintr-un ulei vegetal pentru a scăpa de păduchi;
- tratează infecțiile virale, bacteriene sau pe cele provocate de ciuperci.

Precauții speciale:

în general, acest ulei este considerat sănătos.

Uleiul de nuci de Macadamia

Denumirea latină: Macadamia integrifolia /tetraphylla **Familie**: Proteaceae

Copacul de Macadamia este originar din Australia, iar uleiul obținut prin presarea la rece a nucilor sale este de culoare aurie şi are o aromă uşor picantă.

întrebuințări:

- hidratant pentru toate tipurile de piele;
- excelent pentru pielea matură;
- potrivit pentru părul uscat, vopsit sau permanent;
- calmează arsurile solare;
- oferă protecție împotriva soarelui.

Precauții speciale:
Niciuna.

Uleiul de nuci kukui
Denumirea latină: Aleurites moluccana **Familie**: Euphorbaceae
Planta creşte pe suprafețe extinse în Hawaii şi este foarte prețuită, deşi de-abia de curând a devenit cunoscută în restul lumii. Pentru a extrage uleiul, nucile sunt decojite, prăjite puțin şi apoi presate, pentru a produce un ulei uşor, de culoare gălbuie. „Kukui" înseamnă „iluminare" în limba hawaiiană, iar nou-născuții erau unşi în mod tradițional cu acest ulei, pentru a le proteja pielea. Uleiul de nuci kukui are o textură frumoasă, fină, netedă şi catifelată.
întrebuințări:
- benefic pentru pielea matură şi ridată;
- hidratant pentru toate tipurile de piele;
- excelent pentru pielea uscată şi deshidratată;
- ajută în tratamentul eczemelor şi psoriazisului;
- calmează arsurile de soare;
- benefic pentru tenul acneic;
- folositor pentru cicatrice;
- hidratează părul şi pielea uscată.

Precauții speciale:
Niciuna.

Uleiul de şofrănaş
Denumirea latină: Carthamus tinctonus **Familie**: Astcraceac (sau Compositae)
Acest ulei este extras prin presarea la rece a semințelor de şofrănaş, are culoarea galben pal şi o aromă fină, similară cu cea a uleiului de floarea-soarelui. Şofrănaşul este o plantă cu o istorie lungă şi, în mod interesant, semințele de şofrănaş au fost descoperite în mormintele egiptene.
întrebuințări:
- folositor pentru pielea uscată;
- benefic pentru tratarea eczemelor şi psoriazisului;
- eficient în remedierea tulburărilor circulatorii;
- reduce inflamațiile articulațiilor; " reduce vânătăile.

Precauții speciale:
Niciuna.

Ulei de Tamanu
Denumirea latină: Calophyllurn inophyllum **Familia**: Clusiaceae
Uleiul de Tamanu este obținut prin presarea la rece a fructelor şi a semințelor arborelui de Tamanu (originar din sud-estul Asiei), acesta fiind gros şi de o culoare care variază de la gri-verzui închis până la negru.
întrebuințări:
- folositor pentru toate tipurile de piele;
- calmează arsurile;
- calmează mâncărimile pielii şi boli cum ar fi eczemele sau psoriazisul;
- este un bun remediu pentru mameloanele şi pielea crăpate;
- stimulează sistemul imunitar;

Uleiul de Tamanu şi uleiul esențial de ravensara (despre care se discută în această carte) sunt tratamente efective pentru zona zoster.
Precauții speciale:
Niciuna.

Capitolul 5

Uleiurile esențiale de la A la Z

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **efectele fizice, emoționale şi spirituale a mai mult de 50 de uleiuri esențiale.**

Există sute de uleiuri esențiale folosite în industria parfumului, deşi nu toate sunt indicate pentru aromaterapie. In acest capitol veți găsi informații despre mai mult de cincizeci de uleiuri esențiale folosite de obicei în aromaterapia de bază. De asemenea, veți observa cum fiecare ulei esențial lucrează atât asupra corpului şi a minții, cât şi asupra spiritului. Am lucrat mult cu uleiurile esențiale, tratând zeci de mii de pacienți şi folosindu-le pentru toate bolile pe care le-am indicat şi, prin urmare, vi le pot recomanda. Dacă folosiți aromaterapia acasă, pentru familie şi prieteni, începeți prin a cumpăra doar câteva uleiuri esențiale, după care puteți adăuga şi altele. Dacă nu sunteți aromaterapeut de profesie, nu este necesar să cumpărați o varietate largă de uleiuri esențiale deodată, pentru că puteți obține rezultate bune cu doar câteva uleiuri esențiale.

Pentru a face mai simplă descrierea fiecărui ulei esențial, am apelat la „cuvinte-cheie", pentru a indica efectele principale ale fiecăruia. La finalul descrierii fiecărui ulei esențial sunt enumerate toate precauțiile necesare de care trebuie să țineți cont atunci când le folosiți.

Arborele de ceai

Denumirea latină:	*Melaleuca alternifolia*
Familie:	*Myrtaceae*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor.
Constituenți principali:	terpinen-4-ol, cineol, terpinen.
Origine:	originar şi cultivat în Australia.
Aromă:	tăioasă, puternică, medicinală.
Culoare:	galben pal spre incolor.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antifungic
- Antiseptic
- Prim ajutor
- Stimulator

Sistemul circulator

- Tonic pentru inimă, stimulează circulația şi reface venele varicoase.
- Recomandat datorită proprietății de a întări imunitatea, aşadar ajută la combaterea infecțiilor recidivante, a febrei glandulare şi a sindromului postviral de encefalomielită mialgică (EM).

Sistemul urogenital

- Excelent remediu pentru cistită, mâncărimi, afte, boli şi infecții vaginale.

Sistemul nervos

- După o criză emoțională, uleiul de arbore de ceai poate fi folosit pentru a atenua şocul.

Sistemul respirator

- Benefic pentru vindecarea de astm, bronşită, rinită, răceală, gripă, sinuzită şi tuse convulsivă.
- Ideal ca gargară pentru infecții ale gâtului.

Piele

- Este necesar în orice casă!
- Eficient în combaterea unor afecțiuni precum acneea, micoza piciorului, abcesele, arsurile, tăieturile, herpesul, mâncărimile, petele şi în cazul picioarelor urât mirositoare sau transpirate.
- Poate fi aplicat în stare pură pe negi.
- Recomandat pentru remedierea unor probleme ale unghiilor de la picioare.
- Eficient pentru tratarea ulcerului bucal şi a inconfortului provocat de răceală.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.
- Atenuează traumele.

Precauții speciale

- Niciuna. Arborele de ceai este folosit de obicei în acordarea primului ajutor.

Benzoina

Denumirea latină:	*Styrax benzoin*
Familie:	*Styraceae*
Metodă de extracție:	*cu solvenți*.
Constituenți principali:	acid benzoic, vanilină, benzoat de coniferil.
Origine:	Benzoină Sumatra - Java şi Malaezia. Benzoină Siam - Cambodgia, China, Laos, Tailanda şi Vietnam
Aromă:	asemănătoare vaniliei.
Culoare:	maronie şi cleioasă, deoarece este produsă prin extracție cu solvenți.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

° Calmant
• Energizant
• Curativ
• Relaxant
• Cald

Sistemul circulator
• Stimulează circulația.
• Reglează bătăile inimii.

Sistemul urogenital
• Combate toate infecțiile vaginale, secrețiile şi iritațiile, precum cistita.
• Reduce retenția de lichide.

Muşchi / Articulații
• Combate artrita, guta, reumatismul şi fibrozita.

Sistemul nervos
• Un ulei cald ce aduce confort persoanelor afectate de o despărțire recentă, celor trişti, singuri şi deprimați.

Sistemul respirator
• Benzoină este o componentă Friar's Balsam[7] şi este eficientă pentru problemele respiratorii, cum ar fi: astmul, bronşita, răceala, tuşea, gripa, laringita şi infecții ale gâtului.

Piele
• Excelent remediu pentru pielea crăpată, benzoină este un constituent necesar în orice cremă de picioare sau de mâini.
• Calmează roşeața, iritația şi dermatita şi grăbeşte vindecarea durerilor şi a rănilor.

Efecte asupra spiritului
• Protejează spiritul.
• Benefic pentru inimă şi pentru plexul solar.

Precauții speciale
• Nu îl folosiți pe cale internă (nu este un ulei distilat).

[7] Amestec complex de substanțe naturale, (n. red.)

Bergamota

Denumirea latină:	*Citrus bergamia*
Familie:	*Rutaceae*
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii.
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol, limonen.
Origine:	Asia tropicala; cultivată în Corsica, Italia şi Coasta de Fildeş.
Aromă:	uşoară, proaspăta, de citrice.
Culoare:	verde.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Antidepresiv
• Antiseptic
• Relaxant
• Revigorant

Sistemul digestiv

• Tonic pentru digestie, stimulează un apetit slab şi combate gazele, colica şi indigestia.
• Folosit ca gargară, reduce halitoza (respirația urât mirositoare).
• Eficient în special în tratarea problemelor digestive cauzate de stresul emoțional.
• Recomandat pentru remedierea dereglărilor de alimentație, cum ar fi anorexia şi bulimia.

Sistemul urogenital

• Tratament foarte bun pentru cistită, boli vaginale, afte şi prurit (mâncărimi). Pentru un efect maxim, se foloseşte în fazele incipiente ale bolilor.

Sistemul nervos

• Sedativ, dar revigorant.
• Ideal pentru toate stadiile anxietății, pentru combaterea depresiei şi a stărilor de stres.

Sistemul respirator

• Calmează durerile de gât, amigdalita, răceala, gripa şi toate infecțiile respiratorii.

Piele

• Ameliorează toate bolile de piele provocate de stres, cum ar fi eczemele şi psoriazisul.
• Eficient în tratarea bolilor contagioase, cum ar fi scabia, vărsatul de vânt şi păduchii.
• Combate îngrăşarea tenului, acneea, petele, abcesul şi herpesul.
• Eficient pentru durerile specifice răcelii, în cazul varicelei (vărsatul de vânt) şi zonei zoster.

Efecte asupra spiritului

• Revigorează spiritul, oferind o viziune optimistă asupra vieții.

Precauții speciale

• Nu aplicați uleiul înainte de expunerea la soare, deoarece creşte fotosensibilitatea pielii dată de conținutul de bergapten, care accelerează bronzarea pielii.

Busuiocul (franțuzesc) / Busuioc dulce / Busuiocul obişnuit

Denumirea latină:	*Ocimum basilicum*
Familie:	*Lamiaceae* (sau *Labiatae)*
Metodă de extracţie:	distilare cu aburi a vârfurilor înflorite ale plantei.
Constituenţi principali:	linalol, cineol, metil-chavicol.
Origine:	Asia tropicală şi Orientul Mijlociu. Cultivat în Europa, în special în Franța, Italia, Bulgaria, Ungaria, dar şi Egipt.
Aromă:	simplă, picantă, dulce, proaspătă.
Culoare:	de la incolor la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Revigorant
• Dezinfectant
• Decongestiv
• Stimulator
• Tonic

Sistemul digestiv

• Recomandat pentru tratamentul bolilor digestive.
• Extrem de benefic pentru uşurarea digestiei dificile şi dureroase.
• Eficient în diminuarea flatulenței, a spasmelor gastrice, a senzației de greață şi a stării de vomă.

Sistemul urogenital

° Recomandat în caz de menstruație întârziată, de scurtă durată şi pentru crampe menstruale.

Muşchi/Articulații

• Ameliorează spasmele musculare, guta, artrita şi reumatismul.
• Recomandat după exercițiile pentru muşchi obosiți.

Sistemul nervos

• Probabil unul din cele mai bune tonice pentru nervi, deoarece busuiocul dezinfectează, fortifică şi reface.
• Recomandat pentru oboseala mentală şi pentru dificultatea de a vă concentra, deoarece se spune că limpezeşte mintea.
• Reduce tensiunea nervoasă, depresia şi epuizarea nervoasă.

Sistemul respirator

• Eficient în toate problemele respiratorii, inclusiv astmul, bronşita, tuşea, răceala şi tuşea convulsivă (măgărească).
• Utilizat ca adjuvant în durerile de urechi, de cap, migrene, rinite, sinuzite, polipi nazali.

Piele

• Eficient împotriva înțepăturii de insecte, mai ales a viespilor şi a țânțarilor.

Efecte asupra psihicului

• Revigorează spiritul, stimulând dezvoltarea intuiției.

Precauții speciale

• Folosiți-l cu precauție în timpul sarcinii (deşi nu i s-a dovedit toxicitatea).
• Pe pielea sensibilă, folosiți-l în soluție diluată (deşi sensibilitatea pielii după utilizarea acestui ulei s-a manifestat rar).
• Nu folosiți busuioc exotic, cunoscut şi ca busuioc Comoran sau Reunion, care conține o cantitate mai mare de metil-chavicol, fapt ce nu-l face potrivit pentru aromaterapie. Busuiocul exotic are o culoare de la galben pal până la verde pal, cu o aromă de iarbă, asemănătoare camforului sau semințelor de anason.

Cajeputul[8]

Denumirea latină:	*Melaleuca leucodendron /cajeputl*
Familie:	*Myrtaceae*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ramurilor şi a frunzelor copacului.
Constituenți principali:	cineol, limonen, pinen, terpineol.
Origine:	Malaezia şi Indonezia; cultivat în Indonezia, Malaezia, Filipine, Vietnam, Java şi Asia de Sud.
Aromă:	pătrunzătoare, medicinală, asemănătoare camforului, miros de piper.
Culoare:	de la galben pal până la verde.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Decongestiv
- Stimulator
- Cald
- Pătrunzător

Sistemul digestiv

- Reduce spasmele gastrice, durerile de stomac şi diareea.
- Calmează intestinele inflamate.

Sistemul urogenital

- Combate toate infecțiile urinare, cum ar fi cistita şi uretrita.

Muşchi/Articulații

- Excelent remediu pentru dureri.
- Recomandat pentru calmarea durerilor, a articulațiilor dureroase, artritei, reumatismului, gutei, sciaticii, luxațiilor şi încordării musculare.
- Recomandat pentru vindecarea rănilor sportivilor.

Sistemul nervos

- Stimulează memoria şi ajută la concentrare.
- Reduce senzația de oboseală şi de somnolență.

Sistemul respirator

- Eficient pentru sistemul respirator; folosit ca inhalant şi frecție pentru zona pieptului.
- Reduce febra.
- Stimulează eliminarea mucusului.
- Recomandat ca gargară pentru laringită şi infecții ale gâtului.
- Excelent pentru inhalații, în caz de sinuzită şi răceli.

[8] Nume folosit pentru plante din familia ***Melaleuca***, **originare din Australia. (n. trad.)**

Chimenul (dulce)

Denumirea latină:	*Foeniculum vulgare*
Familie:	*Umbelliferae* (sau *Apiaceae)*
Metodă de extracţie:	distilarea cu aburi a semințelor strivite.
Constituenţi principali:	trans-anethol, metil-chavicol, fenchone.
Origine:	Marea Mediterană; cultivat mai ales în Bulgaria, Germania, Franța, Italia şi Grecia.
Aromă:	asemănătoare anasonului, puternică, dulce, picantă.
Culoare:	incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Digestiv
- Expectoram
- Energizant
- Reduce retenția de lichide
- Cald

Sistemul circulator

- Excelent pentru descongestionarea limfatică.

Sistemul digestiv

- Un remediu miraculos pentru detoxifierea sistemului digestiv (precum şi pentru celelalte sisteme).
- Remediază probleme precum constipația, flatulența şi greața.
- Adjuvant în procesul de slăbire, ponderând apetitul, dar crescând resursele energetice ale organismului.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru mame, deoarece stimulează producerea laptelui mamar.
- Foarte eficient în menopauză, având în vedere faptul că ajută organismul să producă propriul estrogen.
- Reglează ciclul menstrual.
- Reduce retenția de lichide.
- Eficient în tratamentul infecțiilor localizate la nivelul tractului urinar.

Sistemul nervos

- Dezvoltă capacitatea de a vedea o situație în mod clar.
- Induce curaj, putere şi optimism în fața situațiilor aparent imposibile.
- Recomandat pentru dependențe de orice fel.

Sistemul respirator

- Recomandat ca remediu pentru bronşită, gripă şi dificultatea de a respira.

Piele

- Indicat pentru pielea afectată de substanțe toxice, obosită, congestionată.
- Recomandat pentru diminuarea şi combaterea celulitei.

Efecte asupra spiritului

- Previne apariția diverselor crize psihice.

Precauții speciale

- Nu folosiți chimen amar.
- Nu-l folosiți în mod excesiv la copiii de vârstă mică şi epileptici.
- Evitați-l în timpul sarcinii.

Chiparosul

Denumirea latină:	*Cupressus sempervirens*
Familie:	*Cupressaceae*
Metodă de extracţie:	distilarea cu aburi a acelor şi a rămurelelor.
Constituenţi principali:	pinen, caren, terpinolen, camfen.
Origine:	zona estică a Mediteranei. Majoritatea uleiului este obținut prin distilare în Spania, Franța şi Maroc.
Aromă:	lemnoasă, balsamică, proaspătă; aminteşte de acele de brad sau pin.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Astringent
- Reduce retenția de lichide
- Cald
- Tonic

Sistemul circulator

- Recunoscut pentru calitatea de a vindeca venele cu varice şi hemoroizii.
- S-a constatat că are un efect tonic asupra venelor.

Sistemul urogenital

- Ajută la combaterea retenției de lichide.
- Recomandat pentru diminuarea manifestărilor sindromului premenstrual şi în menopauză (ideal pentru diminuarea transpirațiilor fierbinți).
- Reglează ciclul menstrual.

Sistemul nervos

- Un ulei indicat pentru atenuarea unor suferințe mari, cum ar fi de exemplu, cea provocată de pierderea unei persoane apropiate.
- Alungă supărarea, iritabilitatea şi toate bolile provocate de stres.
- Readuce calmul, echilibrul şi seninătatea.

Sistemul respirator

- Indicat pentru combaterea tusei spasmodice sau convulsive (măgărească).
- Adjuvant în tratamentul astmului şi al bronşitei.

Piele

- Excelent pentru îngrijirea pielii grase şi pentru reducerea transpirației excesive.
- Combate celulita.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la acomodare în cazul schimbărilor şi la găsirea echilibrului spiritual.

Precauții speciale

- Niciuna.

Citronella

Denumirea latină:	*Cymbopogon nardus*
Familie:	*Poaceae* (sau *Gramineae)*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ierbii(uscată, parțial uscată sau proaspătă).
Constituenți principali:	geraniol, citronellol, citronellal, limonen, camfen.
Origine:	cultivată în Sri Lanka.
Aromă:	proaspătă, puternică, de iarbă, asemănătoare cu a lămâiei.
Culoare:	galben către galben-maroniu.

Principalele proprietăți si indicații - cuvinte-cheie

- Dezinfectant
- Recomandat împotriva insectelor
- Revigorant
- Stimulator

Sistemul digestiv

- Ajută digestia leneşă.
- Stimulează apetitul.
- Combate candida.

Sistemul urogenital

- Eficient în reducerea retenției de lichide.

Muşchi/Articulații

- Calmează durerile şi crampele musculare.

Sistemul nervos

- Diminuează oboseala cronică, letargia şi epuizarea.
- Eliberează mintea.

Sistemul respirator

- Recomandat ca tratament împotriva răcelii şi gripei.

Piele

- Reîmprospătează picioarele transpirate şi obosite.
- Reduce transpirația excesivă şi îngrăşarea pielii.
- Folosit intens împotriva insectelor - de obicei, este folosit în spray-uri. De asemenea, pentru a îndepărta moliile, puteți adăuga o picătură de ulei pe un disc demachiant pe care să îl aşezați în dulapurile şi sertarele cu haine.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează spiritul.

Precauții speciale

- Evitați folosirea pe pielea sensibilă, deoarece poate cauza iritații.

Coada-soricelului

Denumirea latină:	*Achillea millefolium*
Familie:	*Asteraceae (sau Compositae)*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor.
Constituenți principali:	chamazulen, germacren D, pinen, cineol, sabinen.
Origine:	cultivată îndeosebi în Germania, Bulgaria, Ungaria şi Belgia
Aromă:	puternică, medicinală
Culoare:	închisă, spre verde-albăstrui.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antiinflamator
- Calmant
- Sedativ
- Relaxant

Sistemul circulator

- Scade presiunea sângelui şi are efect tonifiant pentru circulație.
- Combate arterioscleroza şi varicele.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru sistemul reproducător feminin.
- Benefic pentru a trata menstruația neregulată sau insuficientă, dureroasă, fibromul uterin şi prolapsul uterului.
- Se recomandă administrarea în perioada menopauzei.
- Combate enurezisul nocturn, retenția de lichide şi cistita.

Muşchi/Articulații

- Excelent pentru reducerea inflamațiilor.
- Bun remediu pentru artrita reumatoidă, luxații şi muşchi încordați.

Sistemul nervos

- Exercită un efect calmant asupra intelectului.
- Eficient împotriva furiei, a stărilor de agitare şi de iritare.

Piele

- Recomandat ca remediu pentru îngrăşarea excesivă a pielii capului şi a pielii în general, precum şi pentru acnee.
- Excelent remediu pentru bolile infecțioase ale pielii şi pentru arsuri.
- Eficient în tratarea eczemelor şi a psoriazisului.

Efecte asupra spiritului

- Protector.

Precauții speciale

- în cazul utilizării în perioada sarcinii, este nevoie de o atenție sporită.
- Nu îl folosiți pentru bebeluşi sau copii de vârstă mică.

Coriandrul

Denumirea latină:	*Coriandrum sativum*
Familie:	*Apiaceae* (sau *Umberiliferaeae)*
Metodă de extracție:	*distilarea cu aburi a semințelor presate.*
Constituenți principali:	linalol, terpinen.
Origine:	Europa şi Asia de Vest. Uleiul este produs acum mai ales în Rusia, Polonia, Ungaria, Olanda, Franța şi Anglia
Aromă:	dulce, picantă, lemnoasă şi piperată
Culoare:	incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie
- Stimulator
- Tonic
- Cald
- Revigorant

Sistemul circulator
- Excelent remediu pentru tulburări circulatorii.
- Ajută la eliminarea toxinelor.

Sistemul digestiv
- Stimulează apetitul şi este recomandat în tratarea anorexiei nervoase.
- Folosit ca gargară pentru combaterea halitozei (respirație urât mirositoare).
- Diminuează spasmele abdominale, indigestia, flatulența, greața, constipația şi diareea, precum şi alte probleme digestive.

Sistemul urogenital
- Recomandat ca tonic pentru uter.
- Reglează ciclul menstrual.

Muşchi / Articulații
- Benefic pentru combaterea artritei, gutei şi reumatismului.
- Calmează durerile musculare şi reduce rigiditatea articulațiilor.

Sistemul nervos
- Eficient în tratarea debilității nervoase şi oboselii.
- Creşte capacitatea de concentrare.
- Benefic pentru înlăturarea stărilor de tristețe, singurătate şi depresie.
- Stimulează optimismul, creativitatea şi încrederea.
- Combate nevralgia.

Sistemul respirator
- Combate viruşii, tuşea, răceala şi gripa.

Efecte asupra spiritului
- Revigorează spiritul.

Precauții speciale
- Niciuna.

Eucaliptul

Denumirea latină:	*Eucalyptus globulus*
Familie:	*Myrtaceae*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a ramurilor,
Constituenți principali:	cineol, pinen, chimen.
Origine:	Australia şi Tazmania; este cultivat In Portugalia, Spania şi China,
Aromă:	proaspătă, asemănătoare camforului, pătrunzătoare,
Culoare:	incolor.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Antiseptic
• Expectorant
• Analgezic
• Stimulator

Sistemul circulator

• Recomandat pentru tulburări de circulaţie.

Sistemul urogenital

• Excelent pentru tratarea oricărui tip de infecție urinară, pentru cistită sau pentru afte.

• Reduce retenția de lichide.

Muşchi/Articulații

• Excelent pentru toate durerile, artrită şi reumatism, datorită proprietăților sale analgezice.

Sistemul nervos

• Reduce oboseala mentală şi stimulează capacitatea de concentrare.

• Induce o stare de încredere şi optimism.

Sistemul respirator

• Eficient ca inhalant pentru toate bolile respiratorii.

• Decongestionează nasul şi căile respiratorii şi ajută la eliminarea mucusului.

• îmbunătățeşte funcția respiratorie.

• Recomandat pentru a combate astmul, bronşita, tuşea, răceala, gripa, sinuzita şi diverse infecții ale gâtului.

• Reduce febra, previne răspândirea infecțiilor şi întăreşte sistemul imunitar.

Piele

• Recomandat pentru a combate bolile infecțioase ale pielii, cum ar fi varicela (vărsatul de vânt) şi rujeola (pojarul).

• Recomandat pentru a vindeca herpesul, tăieturile şi arsurile.

• Excelent împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

• Revigorează spiritul şi alungă traumele trecutului.

Precauții speciale

• Un ulei puternic, care nu trebuie folosit pentru bebeluşi sau copiii de vârstă foarte mică.

• Depozitați-l departe de medicamentele homeopatice.

Geraniul

Denumirea latină:	*Pelargonium graveolens*
Familie:	*Geraniaceae*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor, a tulpinilor şi a florilor.
Constituenți principali:	citronelol, geraniol, linalol.
Origine:	Africa de Sud, dar cultivată mai ales în Reunion (Bourbon)şi Egipt
Aromă:	dulce, trandafirie, vegetală.
Culoare:	verzuie.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Echilibrant
- Reduce retenția de lichide
- Curativ
- Revigorant

Sistemul circulator

- Recomandat ca tratament pentru varice şi hemoroizi.
- Eficient pentru oprirea sângerării.
- Stimulează sistemul limfatic.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru perioada menopauzei şi sindromul premenstrual.
- Asigură echilibrul hormonal şi combate transpirațiile fierbinți.
- Reduce retenția de lichide.
- Ajută la vindecarea cistitei.
- Ajută la remedierea problemelor de fertilitate.

Sistemul nervos

- Excelent echilibrant pentru sistemul nervos.
- Eficient pentru tratarea afecțiunilor legate de anxietate, depresie şi tensiune nervoasă.

Piele

- Echilibrant pentru toate tipurile de piele - inflamată, grasă, uscată, mixtă şi matură.
- Recomandat pentru tratarea eczemelor, dermatitelor, arsurilor, bolilor infecțioase ale pielii şi celulitei.
- Excelent pentru înlăturarea păduchilor, fiind eficient împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect euforic.

Precauții speciale

- Niciuna.

Ghimbirul

Denumirea latină:	*Zingiber officinale*
Familie:	*Zingerberaceae*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a rizomilor uscați.
Constituenți principali:	zingiberen, sesquifelandren, arcurcumen
Origine:	Asia de Sud; cultivat In India, China, Australia, Asia de Sud şi Africa.
Aromă:	condimentată, picantă,
Culoare:	galben pal, spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Calmant
- Stimulator
- Cald

Sistemul circulator

- Foarte eficient pentru stimularea tulburărilor de circulație.
- Recomandat ca remediu pentru varice şi pentru nivelul ridicat al colesterolului.

Sistemul digestiv

- Excelent pentru tratarea tuturor problemelor digestive, în special pentru greață (în timpul călătoriilor, al şedințelor de chimioterapie).
- Eficient în caz de diaree, constipație, mahmureală, indigestie, flatulență, tensiune abdominală, pierderea apetitului şi crampe stomacale.

Muşchi / Articulații

- Indicat pentru dureri musculare.
- Adjuvant în tratarea artritei, contracțiilor musculare, reumatismului, luxațiilor şi muşchilor încordați. Ghimbirul este foarte eficient când aceste simptome sunt agravate de sentimentul de descurajare.

Sistemul nervos

- Un ulei cald, revigorant, eficient pentru răceală şi apatie, letargie şi epuizare nervoasă.
- Recomandat pentru persoanele cu debilitate mintală.
- Ajută la recăpătarea puterii de concentrare şi a memoriei şi creşte încrederea de sine.

Sistemul respirator

- Excelent remediu pentru tuse şi răceală.
- Recomandat pentru tratarea răcelii, bronşitei, sinuzitei şi durerilor de gât.

Efecte asupra spiritului

- Un ulei puternic, echilibrant, care stimulează forța spirituală şi voința.

Precauții speciale

- Folosiți-l în soluții diluate dacă pielea este foarte sensibilă. La o doză normală nu va apărea niciun fel de iritație.

Grepfrutul

Denumirea latină:	*Cltrus paradişi*
Familie:	*Rutaceae*
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	limonen.
Origine:	Asia tropicală; cultivat în Statele Unite ale Americii, Israel,Brazilia şi Nigeria.
Aromă:	proaspătă, dulce, revigorantă.
Culoare:	galben până la galben-verzui.

Principalele proprietăți si indicații - cuvinte-cheie

• Antidepresiv
• Detoxifiant
• Revigorant
• Euforic

Sistemul circulator

• Excelent pentru detoxifierea sângelui.
• Recomandat pentru reglarea sistemului limfatic.

Sistemul digestiv

• Un excelent adjuvant în digestie şi în dietele detoxifiante.
• Folositor pentru reducerea greutății corporale şi problemele ficatului şi ale vezicii biliare.
• Recomandat persoanelor care suferă de bulimie.

Muşchi/Articulații

• Folositor în tratarea artritei, gutei, reumatismului.
• S-a dovedit benefic înainte şi după exerciții fizice, pentru a preveni rigiditatea muşchilor şi articulațiilor.

Sistemul nervos

• Relaxează mintea, ajutând atât la depăşirea perioadelor de depresie, cât şi a celor de euforie.
• Alungă dezamăgirea şi negativismul.
• Benefic pentru combaterea epuizării nervoase şi stresului.
• Stimulează încrederea în sine.

Sistemul respirator

• Recomandat în tratarea tusei, răcelii, gripei şi febrei glandulare.

Piele

• Recomandat pentru tenul gras şi congestionat, precum şi pentru a combate acneea şi celulita.
• Exercită un efect tonic asupra scalpului.

Efecte asupra spiritului

• Are un efect euforic.

Precauții speciale

• Niciuna.

Iarba lămâioasă (India de Vest)

Denumirea latină:	*Cymbopogon citratus*
Familie:	*Gramineae* (sau *Poaceae)*
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor proaspete, parțial uscate.
Constituenți principali:	citral, geranial, geraniol, neral, nerol.
Origine:	India; cultivată îndeosebi în India şi Guatemala.
Aromă:	lămâioasă, dulce, puternică, asemănătoare şerbetului, grasă, de citrice.
Culoare:	de la galben spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Astringent
- Revigorant
- Revitalizant
- Tonic

Sistemul circulator

- Excelent pentru stimularea circulației,
- Important pentru sistemul imunitar, grăbind procesul de recuperare după bolile epuizante, cum ar fi febra glandulară şi encefalomielita mialgică.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul şi este eficient în tratarea colitei, flatulenței şi digestiei dificile.

Sistemul urogenital

- Foarte folositor după naştere, ajutând la recuperarea postnatală şi stimulând producerea laptelui mamar.
- Reduce retenția de lichide.

Muşchi/Articulații

- Excelent pentru îmbunătățirea tonusului muscular.
- Excelent pentru picioarele obosite, dureroase; elimină acidul lactic.
- Recomandat pentru rănile sportivilor, luxații şi vânătăi.

Sistemul nervos

- Revigorează intelectul.
- Diminuează apatia, letargia şi depresia.
- Indicat pentru depăşirea stării de epuizare nervoasă.

Piele

- Tonic pentru piele.
- Recomandat pentru a trata probleme precum porii deschişi, transpirația excesivă, acneea, pielea lăsată după dietă şi celulita.
- Recomandat pentru a trata bolile infecțioase ale pielii, cum ar fi scabia sau rujeola (pojarul).
- Excelent pentru combaterea infecțiilor cu ciuperci, cum ar fi micoza piciorului.
- Foarte eficient împotriva insectelor.

Efecte asupra spiritului

- Revigoram pentru spirit, încurajând dorința de schimbare.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți pentru bebeluşi sau copii de vârstă mică.
- Aveți grijă cu pielea hipersensibilă.

Iasomia

Denumirea latină:	Jasminum officinale
Familie:	Oleaceae
Metodă de extracție:	extracția cu solvenți, din flori.
Constituenți principali:	acetat de benzii, benzoat de benzii ş. a.
Origine:	China, India de Nord şi Orientul Mijlociu; cultivată îndeosebi în Egipt şi Franța.
Aromă:	exotică, florală, amețitoare, senzuală, bogată, caldă.
Culoare:	maro-portocalie.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac.
- Revigorant
- Curativ
- Euforic

Sistemul urogenital

- Recomandată la naştere, deoarece calmează durerile travaliului şi stimulează eliminarea placentei.
- Folositoare după naştere, deoarece stimulează producerea laptelui şi previne depresia postnatală.
- Un afrodisiac cunoscut, uleiul de iasomie poate diminua frigiditatea, impotența şi ejacularea precoce.
- Ajută la creşterea cantității de spermă.
- Excelent pentru calmarea durerilor menstruale, precum şi pentru tratarea sindromului premenstrual şi a problemelor provocate de menopauză.

Sistemul nervos

- Un ulei excelent pentru remedierea problemelor sistemului nervos, pentru combaterea anxietății, tristeții şi depresiei, inducând optimismul, încrederea şi buna dispoziție.
- Diminuează apatia şi indiferența.

Piele

- Excelent pentru toate tipurile de piele, uleiul de iasomie creşte elasticitatea pielii şi reduce semnele şi cicatricele.
- Benefică pentru pielea uscată şi sensibilă.

Efecte asupra spiritului

- Eliberează spiritul.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți pe cale internă (este un absolut).

Ienupărul (boabe)

Denumirea latină:	Junlperus communls
Familie:	Cupressaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a boabelor uscate şi strivite.
Constituenți principali:	pinen, limonen, sabinen, mircen, cimen, terpinen, terpinen-4-ol.
Origine:	cultivat îndeosebi în Europa de Est, Franța, Italia, Austria şi Germania.
Aromă:	proaspătă, lemnoasă, asemănătoare cu a acelor de brad.
Culoare:	de la incolor la galben foarte pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Antiseptic
• Detoxifiant
• Diuretic
• Tonic

Sistemul circulator

- Cunoscut ca excelent detoxifiant.
- Combate arterioscleroza.
- Decongestionează sistemul limfatic.
- Stimulează circulația.

Sistemul digestiv

- Stimulează eliminarea toxinelor, ceea ce îl face eficient pentru combaterea obezității, constipației şi problemelor stomacului, în urma exceselor alimentare şi a consumului de alcool.

Sistemul urogenital

- Excelent pentru reducerea retenției de lichide.
- Unul dintre cele mai bune uleiuri pentru tratarea infecțiilor urinare, cum ar fi cistita.
- Adjuvant în remedierea problemelor legate de prostată şi pietre la rinichi.
- Remediu pentru dureri şi dereglări menstruale.

Muşchi / Articulații

- Ajută la combaterea artritei, gutei şi bolilor reumatice, stimulând eliminarea acidului uric şi a altor toxine şi înlăturând durerea şi rigiditatea.

Sistemul nervos

- Ideal pentru reducerea stării de epuizare emoțională.
- Eliberează mintea şi detoxifică organismul.

Piele

- Recomandat pentru toate bolile de piele provocate de acumularea de toxine.
- Adjuvant în tratamentul pielii afectate de celulită, acnee, închiderea porilor, îngrăşare excesivă.
- Ajută la combaterea dermatitei, eczemelor şi psoriazisului.
- Având în vedere faptul că ienupărul are rol eliminator, există riscul ca bolile de piele, în loc să se vindece, să se agraveze.

Efecte asupra spiritului

- Un remediu recunoscut pentru purificarea şi eliberarea spiritului şi pentru combaterea pesimismului.
- Uleiul de ienupăr ajută la diminuarea traumelor trecutului.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți în mod excesiv dacă aveți rinichii inflamați.

Isopul

Denumirea latină:	Hyssopus officinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracţie:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor.
Constituenți principali:	pinocamfor, izopinocamfor, pinen.
Origine:	zona mediteraneană. Cultivat îndeosebi în Ungaria şi Franța şi, de asemenea, în Albania şi Iugoslavia
Aromă:	caldă, dulce, de iarbă, picantă.
Culoare:	de la galben pal la galben-verzui.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Detoxifiant
- Echilibrant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Reglează presiunea sanguină.
- îmbunătățeşte circulația sângelui.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv.
- Combate balonarea, constipația şi flatulența.
- Stimulează apetitul, combate indigestia şi ajută la digestie în general.

Sistemul urogenital

- Benefic pentru menstruația absentă sau insuficientă.
- Reduce retenția de lichide.

Muşchi/Articulații

- Benefic în tratarea artritei, reumatismului şi gutei.
- Reduce inflamațiile şi vânătăile.

Sistemul nervos

- Combate anxietatea şi stresul, epuizarea şi oboseala.
- Relaxează mintea şi remediază dificultățile de concentrare şi problemele de memorie.

Sistemul respirator

- Excelent pentru toate problemele sistemului respirator, cum ar fi bronşita, astmul şi tuşea.
- Combate sinuzita şi febra.
- Calmează durerile de gât şi combate amigdalita.

Piele

- Ajută la eliminarea toxinelor.
- Eficient în remedierea problemelor pielii: îngrăşarea, congestionarea şi acneea.
- Vindecă eczemele şi dermatitele.

Efecte asupra spiritului

- Eliberează şi protejează spiritul.

Precauții speciale

- Nerecomandat persoanelor epileptice.
- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți pentru bebeluşi şi copii de vârstă mică.

Lămâia

Denumirea latină:	Citrus limonum
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	Limonen, pinen, terpinen.
Origine:	Asia; cultivată în Europa de Sud, California şi Florida.
Aromă:	curată, răcoroasă, fructată, proaspătă, uşoară.
Culoare:	galben pal spre galben-verzui.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Alcalin
- Antiseptic
- Detoxifiant
- Diuretic
- Tonic

Sistemul circulator

- Excelent tonic pentru circulație.
- Stimulează şi detoxifică sistemul circulator.
- Stimulează sistemul imunitar, accelerând timpul de refacere.
- Reglează presiunea sanguină.
- Combate arterioscleroza.
- Ajută la oprirea sângerării, la vindecarea varicelor şi a hemoroizilor.

Sistemul digestiv

- Foarte eficient pentru digestie (deoarece reduce hiperaciditatea), ulcer stomacal, detoxifierea ficatului şi decongestionarea vezicii biliare.
- Ideal pentru combaterea obezității şi pentru detoxifiere.

Sistemul urogenital

- Un diuretic excelent care ajută la reducerea retenției de lichide.
- Combate infecțiile rinichilor şi ale vezicii, precum şi aftele.

Muşchi/Articulații

- Bun remediu pentru artrită, gută şi reumatism.

Sistemul nervos

- Stimulează mintea obosită şi epuizată, redă gândirea limpede şi creşte capacitatea de concentrare.
- Dezvoltă capacitatea de a lua decizii.
- Redă încrederea în sine.

Sistemul respirator

- Combate astmul, bronşita, răceala, gripa, laringita, infecții ale gâtului şi sinuzita.

Piele

- Eficient pentru tăieturi şi răni.
- Reduce capilarele sparte.
- Folositor pentru adolescenții cu probleme ale pielii (acnee).
- Recomandat pentru combaterea celulitei.
- Benefic pentru pielea matură, pentru cea afectată de pete maronii, abces, herpes, scabie, precum şi pentru pielea grasă.
- Aplicat în stare pură, ajută la înlăturarea negilor.

Efecte asupra spiritului

- Redă puterea, vitalitatea şi optimismul unui spirit epuizat.
- Eliberează spiritul.

Precauții speciale

- Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Lămâița

Denumirea latină:	Thymus vulgaris
Familie:	Lamiaceae (sau La biata e)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor.
Constituenți principali:	timol, cimen, linalol.
Origine:	zona mediteraneană; cultivat îndeosebi în Europa, Israel şi Africa de Nord.
Aromă:	puternică, antiseptică, de iarbă.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Stimulator
- Energizant

Sistemul circulator

- Stimulează circulația sângelui şi poate fi folosit pentru a creşte presiunea sanguină.
- Excelent pentru creşterea imunității.
- Ajută la remedierea stării de oboseală cronică.
- Folositor pentru a depăşi perioadele de convalescență.
- Combate anemia.

Sistemul digestiv

- Detoxifică sistemul digestiv.
- Reduce tensiunea abdominală, combate candida şi flatulența.
- Redă apetitul.

Sistemul urogenital

- Diminuează retenția de lichide, adjuvant în tratarea infecțiilor urinare şi a bolilor vaginale.

Muşchi/Articulații

- Recomandat ca remediu pentru rănile sportivilor.
- Combate guta, reumatismul şi artrita.

Sistemul nervos

- Ulei revitalizant şi energizant care stimulează gândirea şi ajută la îmbunătățirea memoriei şi a capacității de concentrare.
- Benefic pentru a depăşi perioadele de depresie.

Sistemul respirator

- Bun remediu pentru astm, bronşită, răceli, tuse, sinuzită.
- Excelent (ca gargară) pentru gât, gură şi infecții ale gingiilor.

Piele

- Eficient în combaterea păduchilor şi a scabiei.
- Ajută la vindecarea infecțiilor pielii.

Efecte asupra spiritului

- Revitalizează spiritul şi ajută la depăşirea blocajelor cauzate de diverse traume.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Aveți grijă în cazul pielii sensibile.
- Nu îl folosiți în exces în caz de presiune ridicată a sângelui.
- Nu îl folosiți pentru bebeluşi şi copii de vârstă mică.

Lemnul de cedru (Atlas)

Denumirea latină:	Cedrus atlantica
Familie:	Pinaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului, a buştenilor şi a rumeguşului.
Constituenți principali:	cedren, atlantone, atlantol, himachalene.
Origine:	Munții Atlas din Algeria şi Maroc; cultivat în mare parte în Maroc.
Aromă:	caldă, lemnoasă, îmbătătoare, dulce.
Culoare:	galben-portocaliu, apropiat de culoarea chihlimbarului

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Calmant
• Relaxant
• Detoxifiant
• Cald

Sistemul circulator

- Remediu excelent pentru tulburările de circulație.
- Recomandat pentru a combate arterioscleroza şi a stimula arderea grăsimilor acumulate.
- Decongestionează sistemul limfatic.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratarea bolilor şi a infecțiilor vaginale.
- Recomandat ca remediu pentru retenția de lichide, durerile provocate de arsuri şi pentru mâncărimi.

Sistemul nervos

- Benefic pentru toate stările tensionate, inducând linişte şi calm.
- Benefic pentru persoanele anxioase.
- Ajută la meditație.
- Combate stările de letargie şi debilitatea nervoasă.
- Creşte siguranța de sine.
- Ajută la combaterea stresului şi este eficient pentru muşchii încordați.

Sistemul respirator

- Excelent pentru combaterea răcelilor şi pentru eliminarea mucusului.
- Piele
- Adjuvant în combaterea celulitei, îngrăşării excesive a pielii şi a acneei.
- Echilibrează secreția de sebum.
- Cunoscut pentru faptul că stimulează creşterea părului.

Efecte asupra spiritului

- Stimulează spiritualitatea şi are un efect stabilizator asupra energiei noastre, când aceasta este dezechilibrată.
- Ajută la dobândirea unei puternice forțe psihice.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii.
- Nu îl folosiți pentru bebeluşi şi copii de vârstă mică.

Lemnul de santal

Denumirea latină:	Santalum album
Familie:	Santalaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului obținut din miezul buşteanului şi din rădăcinile principale ale copacului.
Constituenți principali:	santalen, santalol.
Origine:	Asia tropicală, în special din India de Est. Guvernul indian a pus restricții asupra recoltării lemnului de santal, fapt ce a dus la creşterea prețurilor într-un mod forțat. Lemnul de santal se mai poate achiziționa şi din Indonezia şi Noua Caledonie.
Aromă:	dulce, caldă, grea, lemnoasă.
Culoare:	galben pal spre galben intens.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Afrodisiac
- Curativ
- Calmant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Tonifiant pentru inimă, cu efect sedativ, dar care reglează totuşi ritmul cardiac.

Sistemul urogenital

- Remediu foarte eficient pentru cistită şi pentru infecțiile vaginale de toate tipurile.
- Reduce retenția de lichide.

Sistemul nervos

- Cunoscut pentru efectul echilibrant asupra sistemului nervos, combate stările de anxietate şi de tensiune.
- Combate insomnia.
- Recomandat ca afrodisiac, ideal pentru remedierea unor probleme precum impotența şi frigiditatea.

Sistemul respirator

- Benefic pentru tratarea infecțiilor pectorale, a tusei, bronşitei şi a durerilor de gât.

Piele

- Folosit frecvent pentru toate problemele pielii, în special pentru cea uscată, crăpată sau deshidratată.
- Eficient pentru vindecarea pielii afectate de eczeme sau psoriazis.
- Recomandat ca loțiune după bărbierit în combinație cu un ulei vegetal.

Efecte asupra spiritului

- Destinde şi ajută persoanele demoralizate să-şi găsească liniştea sufletească.

Precauții speciale

- Niciuna.

Lemnul de trandafir (Bois de Rose)

Denumirea latină:	Aniba rosaeodora/ Ocotea caudata
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a lemnului,
Constituenți principali:	linalol.
Origine:	cultivat în Brazilia şi Peru. Numeroase articole greşite au încurajat folosirea plantei Ho Wood în loc de lemn de trandafir, din simplul motiv că sună mai bine. Oricum, specia este bine protejată, iar fermierii sunt încurajați să-şi extindă plantațiile. Nu este în pericol de dispariție, aşadar nu este necesar să se folosească ulei de Ho Wood în loc de ulei de lemn de trandafir. De asemenea, cele două uleiuri sunt diferite din punct de vedere. terapeutic
Aromă:	dulce, florală, lemnoasă.
Culoare:	de la incolor la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Echilibrant
- Cald
- Regenerator

Sistemul nervos

- Antidepresiv excelent, ulei calmant cu efect echilibrant asupra sistemului nervos central.
- Eficient împotriva stresului şi a anxietății.
- înlătură stările de nelinişte.
- Cunoscut ca afrodisiac, este eficient în combaterea frigidității, a impotenței şi a altor probleme sexuale.

Sistemul respirator

- Benefic pentru răceală, gripă, virusuri şi probleme ale gâtului. Lemnul de trandafir linişteşte tuşea uşoară. De asemenea, fortifică sistemul imunitar.

Piele

- Potrivit pentru toate tipurile de piele - uscată, grasă, mixtă sau sensibilă.
- Benefic pentru tratarea acneei.
- întinereşte pielea, îmbunătăţeşte starea pielii mature şi reduce ridurile.

Efecte asupra spiritului

- Recomandat pentru şedințele de meditație, pentru a elibera conştiința.

Precauții speciale

- Niciuna.

Levăntica

Denumirea latină:	Lavandula augustifolia/ officinalis/vera
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol, acetat de lavandulil.
Origine:	zona mediteraneană; cultivată îndeosebi în Bulgaria şi Franța
Aromă:	dulce, florală, de iarbă,
Culoare:	incoloră până la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Antiseptic
- Echilibrant
- Calmant
- Curativ

Sistemul circulator

- Excelent pentru a reduce presiunea sanguină, palpitațiile şi toate celelalte boli cardiace provocate de stres.

Sistemul digestiv

- Bun remediu pentru toate bolile digestive, în special cele ale copiilor, cum ar fi colicile şi diareea.
- Folositor pentru remedierea digestiei dificile şi dureroase, diminuarea flatulenței, indigestiei, stării de greață şi a senzației de vomă.

Sistemul urogenital

- Adjuvant în tratamentul cistitei, supurărilor şi retenției de lichide.
- Uleiul de levănțică grăbeşte naşterea, având rolul de a calma pacienta, dar şi de a purifica aerul.
- Reduce manifestările sindromului premenstrual, durerea menstruală şi problemele specifice menopauzei.

Muşchi/Articulații

- Reduce durerile musculare, deoarece această plantă calmează durerea şi spasmele şi reduce inflamațiile.
- Recomandată pentru a combate artrita, reumatismul, contracțiile şi tensiunea musculară, precum şi luxațiile.

Sistemul nervos

- Echilibrează sistemul nervos.
- Reduce manifestările stresului la nivel emoțional şi anxietatea.
- Combate depresia.
- Un remediu excelent pentru migrene, dureri de cap şi insomnie.

Sistemul respirator

- Revigorează sistemul imunitar şi este recomandat pentru protecția pe care o oferă împotriva infecțiilor.
- Eficient în combaterea virusurilor, răcelilor, tusei, gripei, bronşitei, astmului şi infecțiilor gâtului.

Piele

- Recomandat pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele, datorită puterii de reîntinerire şi proprietăților sale antiseptice, antifungice, calmante, curative şi echilibrante.
- Adjuvant în vindecarea vânătăilor, arsurilor (şi a celor din cauza soarelui), acneei, abcesului, eczemei, micozelor şi psoriazisului.
- Eficientă în tratamentul bolilor infecțioase ale pielii, cum ar fi scabia şi varicela (vărsatul de vânt).
- Vindecă rănile şi ameliorează durerile.

- Tratează înțepăturile de insecte (aplicat în stare pură).

Efecte asupra spiritului

- Calmează şi linişteşte spiritul.
- Ajută la regăsirea echilibrului existențial.

Precauții speciale

- Niciuna. Levănțica este folosită frecvent pentru bebeluşi şi copii.

Limeta

Denumirea latină:	Citrus aurantifolia
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea ia rece a cojii fructului. Există, de asemenea, un ulei de limeta distilat, dar aroma acestuia este mai slabă.
Constituenți principali:	limonen, pinen, sabinen, linalol
Origine:	Asia; cultivată îndeosebi în Statele Unite ale Americii, Italia, Peru, Mexic şi Indiile de Vest.
Aromă:	revigoratoare, astringentă, fructată, de citrice,
Culoare:	verde-gălbui spre verde oliv

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Revitalizant
• Revigorant

Sistemul circulator

- Excelent pentru îmbunătățirea circulației.
- Stimulează sistemul limfatic.
- Creşte imunitatea.
- Combate anemia.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv.
- Stimulează un apetit redus.
- Calmează arsurile gastrice şi indigestia.

Muşchi/Articulații

- Bun remediu în tratarea artritei, gutei şi reumatismului.

Sistemul nervos

- Revigorant pentru cei depresivi sau epuizați mental.
- Recomandat pentru diminuarea stărilor de apatie şi letargie.

Sistemul respirator

- Cea mai apreciată gargară pentru durerile de gât.
- Eficient în caz de astm, bronşită, răceală, tuse şi gripă.

Piele

- Recomandat ca remediu împotriva acneei, abcesului, degeraturilor, celulitei, tăieturilor şi rănilor, îngrăşării pielii, rănilor cavității bucale şi negilor.

Efecte asupra spiritului

- Revigorează şi animă spiritul.

Precauții speciale

• Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Mandarina

Denumirea latină:	Citrus reticulata
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	presarea la rece a cojii fructului.
Constituenți principali:	limonen, terpenen, mircen, cimen.
Origine:	China; cultivată îndeosebi în Europa de Sud, Africa de Nord şi în America.
Aromă:	dulce, florală, astringentă.
Culoare:	galben-orange.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Echilibrant
• Euforic
• Revitalizant
• Revigorant
• Tonic

Sistemul circulator

- Tonic pentru circulație.
- Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Tonic delicat, calmant pentru sistemul digestiv, diminuând flatulența şi diareea.
- Eficient pentru stimularea apetitului redus după o perioadă de boală.
- Eficient pentru ficat şi vezica biliară.

Sistemul nervos

- Excelent pentru tratarea bolilor provocate de stres.
- Revigorant, înlătură depresia şi anxietatea.

Piele

- Recomandat pentru prevenirea vergeturilor şi pentru reducerea cicatricelor.
- Tonic pentru piele.
- Bun remediu pentru combaterea acneei şi îngrăşării excesive a pielii.

Efecte asupra spiritului

- Redă buna dispoziție şi pofta de viață.

Precauții speciale

- Evitați expunerea la soare puternic imediat după tratament.

Melisa (roinița)

Denumirea latină:	Melissa officinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor
Constituenți principali:	geranial, neral, cariofilen
Origine:	cultivată In Franța, Germania, Italia, Spania şi Zambia.
Aromă:	dulce, proaspătă, asemănătoare cu a lămâii.
Culoare:	galben pal spre culoarea chihlimbarului.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Sedativ
- Calmant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Benefic pentru scăderea presiunii sângelui şi pentru diminuarea palpitațiilor.
- Reglează ritmul cardiac.
- Tonic pentru inimă.

Sistemul digestiv

- Tonic pentru sistemul digestiv, remediu pentru indigestie, greață, crampe şi probleme ale ficatului.
- Stimulează funcționarea ficatului şi a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

- Reglează ciclul menstrual.
- Remediază problemele de infertilitate ale femeilor.
- Benefic pentru calmarea durerilor.

Sistemul nervos

- Are un extraordinar efect relaxant asupra nervilor, fiind benefic pentru depăşirea unor stări de depresie, frică, melancolie şi insomnie.
- Recomandat pentru relaxarea organismului după şocuri.
- Diminuează atacurile de panică şi crizele de isterie.

Sistemul respirator

- Adjuvant în remedierea astmului, bronşitei şi tusei, mai ales dacă acestea apar în perioade de stres sau alergii.

Piele

- Excelent pentru vindecarea herpesului. Există o cremă cu roiniță despre care se spune că reduce timpul de vindecare şi prelungeşte timpul dintre atacuri.
- Eficient ca remediu pentru alergii şi pentru înțepăturile de viespi şi de albine.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect revigorant asupra spiritului şi stimulează intuiția.

Precauții speciale

- Melisa este de obicei combinată cu lămâia, iarba lămâioasă sau citronella, aşadar aveți grijă cei cu pielea foarte sensibilă.

Menta

Denumirea latină:	Mentha piperita
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor,
Constituenți principali:	mentol, menton.
Origine:	zona mediteraneană şi Asia de Vest; cultivată îndeosebi în Statele Unite ale Americii.
Aromă:	rece, puternică, mentolată.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Răcoritor
- Digestiv
- Calmant
- Stimulator
- Tonifiant

Sistemul digestiv

- Recomandat pentru toate problemele digestive, antispastic, diminuând greața şi râul de maşină.
- Eficient în combaterea diareei, constipației, indigestiei şi flatulenței.
- Excelent pentru calmarea durerii. Muşchi/Articulații
- Eficient pentru calmarea durerilor musculare, precum şi pentru artrită, nevralgie şi reumatism. O picătură de ulei de mentă într-un pahar cu apă se poate lua în loc de aspirină.
- Răcoritoare şi analgezică, este folosită la comprese pentru dureri de cap şi migrene.

Sistemul nervos

- Stimulează activitatea cerebrală, diminuând oboseala psihică şi îmbunătățind capacitatea de concentrare.
- Recomandat pentru prevenirea şi tratarea crizelor, deoarece ajută la calmarea nervilor.

Sistemul respirator

- Benefic pentru bolnavii de astm, bronşită, răceală, tuse sau gripă. Piele
- Calmează arsurile solare, mâncărimile şi inflamațiile.
- Bun remediu pentru pielea intoxicată, congestionată şi acneică.
- Adjuvant în vindecarea bolilor infecțioase ale pielii, cum ar fi impetigoul[9] şi scabia.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la stimularea, activarea şi menținerea spiritului de acțiune.

Precauții speciale

- Depozitați-l departe de medicamentele homeopate şi nu îl folosiți în combinație cu acestea.
- Evitați folosirea uleiului de mentă dacă alăptați, deoarece opreşte lactația.
- Aveți grijă cu pielea sensibilă (deşi iritația este rar întâlnită).
- Nu îl folosiți pentru bebeluşi şi pentru copii de vârstă mică.

---

[9] Boală de piele contagioasă cunoscuții popular sub denumirea de bube dulci (n. reci.)

Mirtul

Denumirea latină:	Myrtus communis
Familie:	Myrtaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a ramurilor mici şi, ocazional, a florilor plăcut mirositoare
Constituenți principali:	cineol, pinen, acetat de mirtenil, limonen
Origine:	regiunea mediteraneană şi Asia de Vest. Cultivat în Europa, mai ales în Tunisia, Corsica, Spania, Maroc, Italia, Iugoslavia şi Franța.
Aromă:	proaspătă, dulce, florală, de iarbă.
Culoare:	galben pal spre galben-orange.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie
- Echilibrant • Sedativ, dar revigorant
- Uşor

Sistemul circulator
- Stimulează sistemul circulator şi sistemul imunitar.

Sistemul digestiv
- Calmant pentru sistemul digestiv, combătând diareea şi flatulența.

Sistemul urogenital
- Eficient pentru tratarea cistitei şi a altor infecții.
- Tonic pentru uter.

Sistemul nervos
- Diminuează stresul şi stările de tensiune.
- Reduce furia şi frustrarea.
- Recomandat pentru persoanele cu comportament dependent sau autodistrugător.

Sistemul respirator
- Excelent pentru sistemul respirator, deci ideal pentru copii.
- Combate infecțiile respiratorii, tuşea şi răceala.
- Adjuvant în tratamentul sinuzitei şi al rinitei.

Piele
- Adjuvant în tratamentul acneei, combătând îngrăşarea excesivă a pielii.
- Bun remediu împotriva eczemelor şi psoriazisului.
- Excelent tonic pentru piele.
- Recomandat împotriva păduchilor.
- Regenerează pielea matură.

Efecte asupra spiritului
- Revigorează spiritul şi deschide sufletul.
- Redă credința în divinitate.

Precauții speciale
- Niciuna.

Muşeţelul albastru sau german

Denumirea latină:	Matricaria Chamomilla/recutita
Familie:	Asteraceae (sau Compositae)
Metodă de extracţie:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenţi principali:	chamazulen, oxid de bisaboloi.
Origine:	muşeţelul albastru sau german este originar din Europa şi este cultivat în Ungaria şi Europa de Est. Ungaria este producătorul principal.
Aromă:	intensă, picantă (anumite persoane preferă aroma mai dulce a muşeţelului roman).
Culoare:	albastru închis, prin care se distinge uşor de muşeţelul roman

Principalele proprietăţi şi indicaţii - cuvinte-cheie

• Antialergic
• Antiinflamator
• Echilibrant
• Calmant
• Sedativ
• Recomandat pentru copii

Sistemul circulator

• Excelent pentru stimularea globulelor albe din sânge şi întărirea sistemului imunitar.
• Reduce febra.

Sistemul digestiv

• Potrivit pentru problemele copiilor, cum ar fi colicile şi diareea.
• Recomandat pentru remedierea unor probleme, cum ar fi apetitul redus, ulcerul şi digestia uşor dureroasă.
• Combate greaţa şi crampele stomacale.
• Stimulează funcţionarea ficatului şi a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

• Benefic pentru infecţiile urinare, cum ar fi cistita.
• Reglează ciclul menstrual.
• Calmează durerile menstruale.
• Recomandat pentru ameliorarea problemelor legate de sindromul premenstrual şi menopauză.

Muşchi/Articulaţii

• Eficient pentru toate durerile.
• Excelent remediu pentru articulaţiile inflamate.
• Benefic pentru luxaţii, muşchi încordaţi şi tendoane inflamate.
• Calmează durerile de cap şi migrena.

Sistemul nervos

• Relaxează nervii.
• Excelent pentru a combate anxietatea şi stresul.
• Combate insomnia.
• Eliberează furia şi frustrarea.
• Oferă confort şi sprijin în timpul unor stări de supărare. Piele
• Indispensabil pentru pielea inflamată sau predispusă la alergii. Reduce reacţiile ţesuturilor ce produc histamină.
• Foarte util pentru vindecarea eczemelor şi a psoriazisului.
• Calmează arsurile şi acneea.
• Benefic pentru pielea sensibilă.
• Reduce roşeaţa pielii.

Efecte asupra spiritului

• Reface aura şi ajută în caz de depresie.

Precauţii speciale

• Niciuna. Nici măcar pentru bebeluşi sau copii mici.

Muşețelul roman sau nobil

Denumirea latină:	Anthemis nobllis/Chamaemelum nobile
Familie:	Asteraceae (sau Compositae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenți principali:	75-80% esteri, printre care şi angelatul. De asemenea, chamazulen, cineol, pinen şi cariofilen.
Origine:	Europa de Sud şi de Vest; cultivat în Anglia, Belgia, Franța şi Ungaria.
Aromă:	caldă, dulce, proaspătă, asemănătoare cu a mărului.
Culoare:	albastru pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antiinflamator
- Calmant, sedativ
- Recomandat pentru copii

Sistemul circulator

- Recomandat pentru întărirea sistemului imunitar şi pentru reducerea susceptibilității la infecții.
- Indicat pentru anemie.

Sistemul digestiv

- Calmează sistemul digestiv, reducând gazele şi durerile abdominale.
- Uşurează simptomele indigestiei şi ale diareei.
- Excelent pentru remedierea problemelor digestive ale copiilor.
- Reduce inflamația intestinelor şi este, aşadar, important în Sil (sindromul intestinului iritabil).
- Ajută în cazul unui apetit redus.
- Stimulează funcționarea ficatului şi a vezicii biliare.

Sistemul urogenital

- Ideal pentru perioada menopauzei şi pentru combaterea sindromului premenstrual.
- Reglează ciclul menstrual.
- Adjuvant în rezolvarea unor probleme, cum ar fi menstruația dureroasă sau insuficientă.
- Excelent pentru atenuarea nervozității specifice perioadei de menstruație.

Muşchi/Articulații

- Recomandat pentru articulațiile şi tendoanele inflamate.
- Calmează durerea.
- Benefic pentru gută.
- Combate durerile de cap, migrenele şi nevralgiile.
- Relaxează muşchii, în special pe aceia asociați cu tensiunea nervoasă.

Sistemul nervos

- Are un pronunțat efect calmant asupra sistemului nervos. Indicat pentru calmarea stărilor de tensiune nervoasă.
- Ideal pentru persoanele foarte sensibile şi pentru cele predispuse la isterie.
- Combate iritabilitatea, agitația şi nervozitatea.
- Ajută la atenuarea anxietății şi a stresului.
- Eficient în combaterea insomniei.

Sistemul respirator

- Recomandat pentru tratamentul astmului nervos, datorită efectelor sale calmante.

Piele

- Benefic pentru toate tipurile de piele, inclusiv cea sensibilă, uşor iritabilă sau uscată.
- Folositor în cazul eczemelor şi psoriazisului.
- Calmează pielea iritată şi inflamată.
- Bun remediu pentru mameloanele crăpate.
- Recomandat după bărbierire.

Efecte asupra spiritului

- Stimulează dezvoltarea unui spirit armonios, liniştit.

Precauții speciale

- Niciuna.
- Un ulei recomandat pentru bebeluşi, copii de vârstă mică şi persoane foarte sensibile.

Neroli (flori de portocal)

Denumirea latină:	Cltrus aurantium var. amara
Familie:	Rutaceeae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi/extracția solvenților din florile proaspăt culese.
Constituenți principali:	linalol, acetat de linalil, limonen, geraniol, nerol.
Origine:	Asia; cultivat în Italia, Maroc, Tunisia şi Franța.
Aromă:	proaspătă, florală, seducătoare, uşoară.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac
- Sedativ
- Relaxant

Sistemul circulator

- Excelent pentru reducerea presiunii ridicate a sângelui, palpitații, angină şi afecțiuni cardiace,
- Ajută la vindecarea varicelor.

Sistemul digestiv

- Foarte eficient pentru colită, diaree cronică şi indigestie pe sistem nervos.

Sistemul urogenital

- Bun remediu pentru perioada menopauzei şi pentru combaterea sindromului premenstrual.

Sistemul nervos

- Eficient pentru toate problemele nervoase, anxietate cronică sau temporară şi pentru atacurile de panică.
- Combate depresia, stresul şi favorizează stările de euforie.
- înlătură insomnia.
- Proprietățile sale afrodisiace îl fac ideal pentru combaterea problemelor sexuale, cum ar fi impotența şi frigiditatea, cauzate de tensiune şi aprehensiune.

Piele

- Un ulei minunat pentru toate tipurile de piele.
- Stimulează regenerarea celulelor pielii, făcând adevărate minuni pentru pielea matură.
- Recomandat pentru reducerea cicatricelor.
- Ideal pentru pielea sensibilă.

Efecte asupra spiritului

- Consolidează relația cu şinele.
- Relaxează spiritul, fiind un sprijin pentru cei care persistă în greşeli.

Precauții speciale

- Niciuna.

Niaouli

Denumirea latină:	Melaleuca vlridiflora/quinquenervia
Familie:	Myrtaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a ramurilor tinere.
Constituenți principali:	cineol, limolen, pinen, terpineol.
Origine:	Australia. Uleiul este produs în Australia, Noua Caledonie şi Madagascar.
Aromă:	dulce, proaspătă, puternică, pătrunzătoare.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Imunogen
- Calmant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Stimulează circulația sanguină.
- Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Reduce durerea şi spasmele sistemului digestiv şi ajută la combaterea diareei.

Sistemul urogenital

- Bun remediu pentru cistită, precum şi pentru alte infecții urinare sau secreții.
- Eficient pentru calmarea durerilor menstruale, precum şi pentru diverse alte dereglări hormonale.

Muşchi/Articulații

- Benefic pentru durerile musculare.
- Eficient pentru reumatism şi artrită.

Sistemul nervos

- Stimulează capacitatea de concentrare şi eliberează mintea. Sistemul respirator
- Excelent pentru toate problemele respiratorii, inclusiv astmul, bronşita, rinita, tuşea, răceala şi gripa,
- Recomandat ca gargară pentru durerile de gât.

Piele

- Curăță tenul acneic, pătat şi gras.
- Calmează arsurile.
- Vindecă tăieturile şi rănile.

Efecte asupra spiritului

- Are rol purificator asupra spiritului.

Precauții speciale

- Niciuna.

Nucşoara

Denumirea latină:	Elettaria cardomomum
Familie:	Zingiberaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a fructului uscat (semințe),
Constituenți principali:	cineol, acetat de terpinil, precum şi limonen, sabinen, pinen, zingiberene, acetat de linalil.
Origine:	Asia şi Orientul Mijlociu. Produsă îndeosebi în India, Europa, Sri Lanka şi Guatemala.
Aromă:	dulce, picantă, caldă.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Digestiv
- Stimulator
- Tonic
- Cald

Sistemul circulator

- Benefic pentru tulburările de circulație.
- Detoxifică limfa.

Sistemul digestiv

- Stimulează apetitul redus.
- Adjuvant în remedierea dereglărilor digestive, cum ar fi indigestia, durerile spasmice, greața, flatulența şi constipația.

Sistemul urogenital

- Reduce retenția de lichide.

Muşchi/Articulații

- Calmează durerile musculare.
- Atenuează contracțiile musculare.
- Recomandat în tratarea sciaticii, datorită proprietăților sale de combatere a durerii.

Sistemul nervos

- Excelent tonic pentru nervi.
- Recomandat pentru atenuarea depresiei.
- Reduce oboseala mentală.
- Remediază dificultățile de concentrare şi pierderea memoriei.
- Reduce încordarea nervoasă.
- Induce încredere, curaj şi putere.

Sistemul respirator

- Calmează tuşea.
- Combate rinitele, răcelile şi gripa.

Efecte asupra spiritului

- Vă ajută în găsirea echilibrului şi a forței de a vă atinge scopul propus.
- Stimulează inspirația.

Precauții speciale

- Niciuna.

Oregano

Denumirea latină:	Origanum marjorana
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a florilor.
Constituenți principali:	terpinen, terpineol, mircen, linalol, sabinen, cimen, acetat de geranil.
Origine:	zona mediteraneană; cultivat mai ales în Franța, Germania, Egipt şi Europa de Est.
Aromă:	dulce, caldă, lemnoasă, asemănătoare camforului,
Culoare:	galben pal spre culoarea deschisă a chihlimbarului.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Calmant
- Sedativ
- Digestiv
- Cald

Sistemul circulator

- Un ulei excelent pentru îmbunătățirea circulației şi pentru degerături.
- Reglează ritmul cardiac şi reduce presiunea ridicată a sângelui.

Sistemul digestiv

- Recomandat pentru combaterea unor probleme digestive, precum constipația, diareea, flatulența, indigestia, crampele şi ulcerul.

Sistemul urogenital

- Eficient pentru calmarea durerilor menstruale, precum şi pentru dereglări hormonale.
- Ajută la reprimarea impulsurilor sexuale excesive.

Muşchi / Articulații

- Foarte eficient în înlăturarea durerilor provocate de artrită, reumatism, luxații şi muşchi încordați.
- Reduce durerea şi rigiditatea articulațiilor.

Sistemul nervos

- Induce un confort emoțional, înlăturând sentimentele de tristețe, supărare şi deprimare.
- Bun remediu pentru toate stadiile anxietății.
- Eficient în diminuarea stărilor de agitație.

Sistemul respirator

- Eficient ca inhalator în combaterea răcelilor şi gripei.
- Eficient pentru tuse.
- Combate răceala şi sinuzita.

Efecte asupra spiritului

- Excelent pentru persoanele timorate, foarte agitate, cărora le este greu să-şi găsească echilibrul emoțional şi starea de optimism.
- Recomandat pentru persoanele detaşate de lumea reală.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii (deşi efectele adverse sunt extrem de puțin probabile).

Paciuli

Denumirea latină:	Pogostemon paichouli/cablin
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor uscate şi fermentate,
Constituenți principali:	paciuol, pogostol, paciulen
Origine:	Malaezia; cultivat în Indonezia, India şi China.
Aromă:	dulce, pământoasă, de mosc.
Culoare:	culoarea închisă a chihlimbarului, spre maroniu

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Curativ
- Hipnotizant
- Revitalizant
- Calmant

Sistemul digestiv

- Diminuarea apetitului, folositor pentru persoanele care încearcă să slăbească.
- Combate constipația, diareea şi sindromul intestinului iritabil.
- Detoxifierea colonului şi diminuarea balonării.

Sistemul nervos

- Popular în anii 1960, probabil datorită capacității sale de a instaura liniştea, calmul şi iubirea, ajutând în acelaşi timp la clarificarea problemelor.
- Bun remediu pentru toate problemele provocate de stres şi pentru problemele sexuale.
- Eficient pentru combaterea depresiei.

Piele

- Stimulează regenerarea celulelor pielii şi este recomandat pentru pielea matură şi țesuturile cicatrizate.
- Ajută la refacerea pielii iritate şi crăpate, prin efectul său calmant şi răcoritor.
- Tonifică pielea după dietă.
- Remediu pentru infecțiile cu ciuperci, de exemplu micoza piciorului, şi alergii, cum ar fi eczema.

Efecte asupra spiritului

- Are un efect puternic asupra persoanelor care se simt detaşate de sine.

Precauții speciale

- Niciuna.

Palmarosa

Denumirea latină:	Cymbopogon martini
Familie:	Gramineae (sau Poaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a ierbii proaspete şi uscate.
Constituenți principali:	geraniol, linalol, acetat de geranil
Origine:	India. Cultivată în Madagascar, Brazilia, Insulele Comoro şi Indonezia.
Aromă:	dulce, florală, de trandafir
Culoare:	de la galben pal la verde-gălbui.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Revitalizant • Revigorant

• Tonic

Sistemul digestiv

• Stimulează apetitul şi tonifică organismul în perioadele de convalescență.

• Bun remediu pentru anorexie.

Sistemul urogenital

• Recomandat ca tonic uterin şi pentru naştere.

• Bun remediu pentru cistită.

Muşchi/Articulații

• Excelent pentru relaxarea muşchilor şi a articulațiilor rigide, în special după exercițiile fizice.

Sistemul nervos

• înlătură stresul şi stările de tensiune.

• Calmează şi revigorează.

• Creşte încrederea în sine.

• Excelent remediu pentru perioadele de epuizare nervoasă datorită efectului său tonifiant.

Piele

• Cunoscut pentru efectele benefice asupra pielii.

• Recomandat pentru pielea uscată şi crăpată, precum şi pentru acnee, având în vedere faptul că reglează producția de sebum în exces.

• Benefic pentru pielea matură şi ridată, deoarece facilitează regenerarea celulelor.

• Vindecă atât eczemele uscate, cât şi pe cele umede.

Efecte asupra spiritului

• Excelent pentru persoanele care au nevoie de linişte spirituală.

Precauții speciale

• Niciuna.

Petitgrain

Denumirea latină:	Citrus aurantium var. amara
Familie:	Rutaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a frunzelor şi a ramurilor
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol.
Origine:	China de Sud şi India de Nord. Cultivat îndeosebi în Franța, Paraguay, Italia şi Tunisia.
Aromă:	proaspătă, florală, dulce-amăruie, asemănătoare cu cea de neroli.
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Calmant
- Antistres
- Tonifiant

Sistemul circulator

- Eficient în cazul problemelor provocate de stres; va încetini şi va regla un ritm cardiac prea mare şi va elimina palpitațiile.
- Stimulează buna funcționare a sistemului imunitar.

Sistemul digestiv

- Adjuvant în calmarea sistemului digestiv.
- Recomandat pentru a combate indigestia pe sistem nervos, diareea şi sindromul colonului iritabil.

Sistemul nervos

- Benefic pentru toate stările de stres şi tensiune.
- Exercită un efect calmant şi echilibrant asupra sistemului nervos.
- Benefic în perioadele de convalescență.
- Eficient în combaterea insomniei.

Piele

- Potrivit în mod special pentru pielea grasă şi acneică, deoarece exercită o acțiune detoxifiantă şi tonifiantă.

Efecte asupra spiritului

- Regenerează spiritul.

Precauții speciale

- Niciuna.

Pinul

Denumirea latină:	Pinus sylvestris
Familie:	Pinaceoe
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a acelor de pin.
Constituenți principali:	pinen, limonen, mircen, sabinen.
Origine:	Rusia, Scandinavia, Finlanda şi statele baltice; cultivat în toată Europa şi în statele baltice(în special în Europa Centrală şi de Sud).
Aromă:	proaspătă, de pădure.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Decongestiv
- Revigorant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Recomandat pentru tulburări de circulație şi pentru decongestionarea sistemului limfatic.
- Combate sindromul de oboseală cronică.

Sistemul urogenital

- Recomandat pentru tratamentul unor boli cum ar fi cistita, deoarece pinul are proprietăți antiseptice.
- Eficient pentru combaterea retenției de lichide.

Muşchi/Articulații

- Combate toate durerile musculare.
- Calmează durerea provocată de artrită şi reumatism.
- Bun remediu pentru articulațiile inflamate.
- Recomandat în perioadele în care organismul este supus la eforturi mari.

Sistemul nervos

- Foarte eficient împotriva oboselii şi a epuizării nervoase.
- Recomandat în perioadele de convalescență, deoarece pinul grăbeşte procesele de recuperare.
- Benefic în cazul altor boli provocate de oboseală.

Sistemul respirator

- Excelent remediu pentru toate bolile respiratorii.
- Detoxifierea plămânilor.
- Eficient pentru decongestionarea sinusurilor.
- Ajută la combaterea astmului.

Efecte asupra spiritului

- Pinul revigorează spiritul şi induce încredere, curaj, putere şi răbdare. Vă ajută să perseverați în fața adversităților şi alungă sentimentul de vinovăție.

Precauții speciale

- Folosiți numai uleiul din pin de pădure şi nu pe cel din pin pitic siberian, care poate irita pielea.

Piperul negru

Denumirea latină:	Piper nigrum
Familie:	Piperaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a boabelor de piper uscate şi sfărâmate
Constituenți principali:	în mare parte terpen, cu cariofilen, pinen, sabinen, limonen
Origine:	India de Sud; cultivat în India, Indonezia, Malaezia, China şi Madagascar.
Aromă:	caldă, înțepătoare, picantă, puternică.
Culoare:	transparent, până la galben- verzui pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Energizant
- Tonic
- Restabilizator
- Cald

Sistemul circulator

- Un ulei excelent pentru stimularea circulației defectuoase.
- Recomandat pentru combaterea anemiei şi după sângerările abundente.
- Adjuvant în vindecarea degeraturilor.

Sistemul digestiv

- Elimină toxinele din sistemul digestiv, fiind un bun remediu pentru constipație, colici şi intoxicațiile alimentare.
- Stimulează apetitul.
- Restabileşte tonusul colonului.

Muşchi/Articulații

- Reface tonusul sistemului osos.
- Calmează durerile musculare şi nevralgiile, rigiditatea, artrita, reumatismul, încordarea musculară şi luxațiile.
- Recomandat înainte de antrenamente, pentru a îmbunătăți performanța, şi după aceea, pentru a preveni durerea şi rigiditatea.

Sistemul nervos

- Stimulează memoria, ajutând la creşterea puterii de concentrare şi la fortificarea nervilor.
- Adjuvant în combaterea răcelii, pasivității şi apatiei.
- Recomandat pentru tratarea impotenței.

Sistemul respirator

- Remediu pentru tuse, răceală, frisoane şi rinite.

Efecte asupra spiritului

- Un ulei fundamental, care stimulează dorința de schimbare şi insuflă gânduri şi acțiuni pozitive.
- încurajează manifestarea dragostei şi a compasiunii.

Precauții speciale

- Nu prezintă.

Ravensara

Denumirea latină:	Ravensara aromatica
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracție:	distilarea frunzelor
Constituenți principali:	cineol, sabinen, terpineol
Origine:	Madagascar; cultivată în Reunion şi Mauritius.
Aromă:	proaspătă, limpede, profundă
Culoare:	incolor

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Detoxifiant
- Imunogen
- Stimulator
- Cald

Sistemul circulator

- Recomandat pentru îmbunătățirea sistemului circulator şi, în special, a celui imunitar.
- Uleiul de ravensara se poate folosi ca adjuvant în tratamentul febrei glandulare şi al encefalomielitei mialgice.

Muşchi/Articulații

- Calmează durerile musculare.
- Eficient pentru refacerea muşchilor suprasolicitați.

Sistemul nervos

- Acționează ca tonic pentru sistemul nervos, fiind un remediu ideal pentru epuizarea nervoasă.
- Revigorează intelectul.
- Stimulează creierul, ajutând la eliminarea stresului şi a tensiunii nervoase.

Sistemul respirator

- Excelent atât pentru masaj, cât şi pentru inhalații, datorită proprietăților sale antiseptice şi antivirale.
- Combate tuşea, răceala şi gripa.
- Eficient pentru sinuzită şi pentru toate problemele nazale.
- Ideal ca gargară pentru durerile de gât.

Piele

- Recomandat ca remediu pentru toate bolile infecțioase de piele.
- Eficient în tratamentul varicelei (vărsatul de vânt) şi herpesuhu.

Efecte asupra spiritului

- Insuflă optimism.
- Facilitează regăsirea echilibrului afectiv.

Precauții speciale

- Niciuna.

Rozmarinul

Denumirea latină:	Rosmarinus offîcinalis
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor.
Constituenți principali:	cineol, pinen, bomeol, camfor.
Origine:	Mediteraneană. Cultivat în Franța, Spania şi Tunisia.
Aromă:	curată, puternică, vegetală.
Culoare:	incolor spre galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Diuretic
- Calmant
- Fortifiant
- Stimulator

Sistemul circulator

- Excelent pentru remedierea problemelor de circulație şi pentru decongestionarea sistemului limfatic.
- Tonifiant pentru inimă, reglează nivelul de colesterol din sânge, dar este recomandat şi pentru combaterea arteriosclerozei.

Sistemul digestiv

- Eficient în cazul multor probleme digestive, mai ales dacă este necesară o detoxifiere.
- Folositor ca remediu pentru constipație, flatulență, congestia ficatului, detoxifierea sângelui şi obezitate.

Sistemul urogenital

- Recomandat pentru combaterea retenției de lichide, a secrețiilor, a cistitei şi a menstruației dureroase sau insuficiente.

Muşchi / Articulații

- Recomandat pentru calmarea durerii musculare sau articulare, tratarea artritei, a reumatismului şi a rigidității musculare.
- Eficient în refacerea tonusului scăzut al muşchilor.

Sistemul nervos

- Activează şi revigorează creierul, eliberând mintea şi diminuând starea de oboseală mentală.
- Folositor în perioadele de pierdere a memoriei şi pentru recuperarea simțului olfactiv, al vorbirii şi al auzului.

Sistemul respirator

Benefic pentru rezolvarea unor probleme respiratorii precum astmul, bronşita, răceala, gripa şi tusea convulsivă (măgărească).

Piele

- Folosiți-l pe pielea intoxicată, congestionată şi afectată de boli infecțioase precum scabia.
- Ajută la vindecarea abceselor.
- Combate celulita.
- Un ingredient tradițional pentru formulele de îngrijire a părului, stimulând creşterea acestuia, combătând mătreața şi păduchii.

Efecte asupra spiritului

- Excelent împotriva sentimentului de alienare.

Precauții speciale

- Nu îl folosiți în exces în primele etape ale sarcinii (deşi nu au fost descoperite efecte adverse).

• Nu este recomandat epilepticilor.

Salvia

Denumirea latină:	Salvia sdarea
Familie:	Lamiaceae (sau Labiatae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor şi a frunzelor.
Constituenți principali:	acetat de linalil, linalol.
Origine:	Mediteraneană; cultivată în Europa, în special în Rusia Marea Britanie şi Maroc (în nord-vestul Africii).
Aromă:	dulce, amețitoare, florală.
Culoare:	de la incolor până la galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Revigorant
• Amețitor
• Relaxant
• Tonic

Sistemul circulator

• Excelent pentru reducerea presiunii arteriale şi împotriva palpitațiilor.

Sistemul urogenital

• Recomandat la naştere, având în vedere faptul că stimulează contracțiile, ajutând în acelaşi timp la relaxare.

• Tonic pentru uter.

• Reglează cantitatea de hormoni, reducând manifestările sindromului premenstrual.

• Atenuează crampele menstruale.

• Benefic pentru diminuarea simptomelor menopauzei.

Sistemul nervos

• Are un efect revigorant, sedativ, indicat pentru mintea în stare de panică şi pentru cea foarte activă.

• Induce bună dispoziție şi optimism, precum şi senzație de siguranță.

• Potrivită pentru a combate toate bolile provocate de stres şi debilitate fizică, mentală, nervoasă sau sexuală.

• Util persoanelor care încearcă să renunțe la consumul de droguri.

Piele

• Benefic pentru calmarea pielii inflamate, oferind o senzație răcoritoare.

• Ajută la echilibrarea pielii grase, eliminarea mătreții şi stimulează creşterea părului.

• Previne apariția ridurilor.

Efecte asupra spiritului

• Valoros pentru inducerea liniştii interioare; revigorează spiritul.

Precauții speciale

• Nu ar trebui asociate doze mari cu consumul de alcool, care induce un efect narcotic.

• Există şi păreri potrivit cărora trebuie evitată folosirea acestui ulei pe durata sarcinii, deşi nu există studii care să sprijine sau să respingă acest lucru.

Scorţişoara

Denumirea latină:	Cinnamomum zeylanicum/verum
Familie:	Lauraceae
Metodă de extracţie:	distilarea cu aburi a frunzelor (frunzele de scorţişoară) şi a cojii
Constituenţi principali:	frunza de scorţişoară - eugenol, acetat de eugenol, aldehidă cinamică, benzoat de benzii; coaja de scorţişoară - aldehidă cinamică, eugenol, benzoat de benzii, pinen, cineol, linalol (nu folosiţi coajă de scorţişoară).
Origine:	Sri Lanka, India şi Madagascar; cultivată şi în Jamaica şi Africa.
Aromă:	frunza de scorţişoară - picantă şi caldă. coaja de scorţişoară - caldă, condimentată, puternică.
Culoare:	frunza de scorţişoară - galbenă şi galben-maronie. coaja de scorţişoară - culoarea chihlimbarului, deschisă.

Principalele proprietăţi şi indicaţii - cuvinte-cheie

• Digestiv • Tonic

• Stimulator • Cald

Sistemul circulator

• Stimulează circulaţia.

• Fortifică sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

• Ajută digestia leneşă.

• Stimulează apetitul.

• Reduce simptomele indigestiei, greaţa şi flatulenţa şi asigură buna funcţionare a stomacului.

• Ajută la combaterea diareei, a spasmelor şi a constipaţiei.

• Recomandată pentru combaterea candidozei.

Sistemul urogenital

• Adjuvant în tratamentul împotriva bolilor vaginale.

• Benefic ca remediu pentru menstruaţia insuficientă (limitată).

• Stimulează contracţiile la naştere.

Muşchi / Articulaţii

• Calmează durerile musculare şi simptomele reumatismului.

Sistemul nervos

• Combate oboseala mentală.

• Eficient în tratarea bolilor provocate de stres şi de epuizare nervoasă.

Sistemul respirator

• Remediu eficient pentru tuse, răceală, gripă şi frisoane.

Efecte asupra spiritului

• Revigorează spiritul.

Precauţii speciale

• Coaja de scorţişoară este foarte iritantă pentru piele şi pentru membranele mucoase, aşadar uleiul esenţial preferat pentru aromaterapie este cel din frunză de scorţişoară. Folosiţi frunza de scorţişoară cu grijă, într-o concentraţie mică.

• Evitaţi-o în perioada sarcinii.

• Nu o folosiţi pentru copii de vârstă mică.

Semințele de angelică

Denumirea latină:	Angelica archangelica
Familie:	Umbelleferae (sau Apiaceae)
Metodă de extracție:	distilare cu aburi din semințe şi, de asemenea, din rădăcini şi rizomi.
Constituenți principali:	felandren, pinen, limonen, linalol, borneol
Origine:	din Europa şi Siberia. Cultivată în Belgia, Ungaria Germania, Olanda, Franța şi Anglia
Aromă:	semințe - curată, picantă, dulce, proaspătă rădăcină - pământie, bogată, lemnoasă, de iarbă
Culoare:	semințe - aproape fără culoare rădăcină - galben pal spre portocaliu-maroniu.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Imunogen • Antistres

• Stimulează fertilitatea • Tonic

Sistemul circulator

• Un ulei excelent pentru detoxifierea sângelui şi pentru stimularea circulației, precum şi a sistemului imunitar.

• Protejează muşchiul cardiac.

• Reduce febra.

Sistemul digestiv

• Stimulează apetitul, aşadar este recomandat în perioadele de convalescență sau pentru probleme cum ar fi anorexia.

• Reduce acumularea de gaze în stomac sau intestin şi combate indigestia.

Sistemul urogenital

• Combate infecțiile urinare şi cistita.

• Bun remediu pentru crampele şi durerile menstruale. Reduce retenția de lichide.

• Ajută la creşterea fertilității (chinezii folosesc angelica pentru a trata infertilitatea şi bolile feminine).

Muşchi/Articulații

• Benefic pentru artrită, reumatism şi gută.

Sistemul nervos

• Excelent în cazurile de oboseală foarte mare şi în perioadele de convalescență.

• Ajută la tratarea encefalomielitei mialgice şi a febrei glandulare.

• Adjuvant în tratarea tuturor bolilor cauzate de stres.

• Adjuvant pentru persoanele slăbite, nervoase.

• Folositor în combaterea migrenelor.

Sistemul respirator

• Recunoscut pentru efectele sale benefice în problemele respiratorii.

• Adjuvant în tratarea tusei, răcelii şi gripei. Piele

• Excelent pentru tratarea bolilor de piele.

• Adjuvant în tratarea eczemelor şi psoriazisului.

• Curăță perfect pielea congestionată şi sensibilă.

• Adjuvant în combaterea celulitei.

Efecte asupra spiritului

• Uleiul de angelică ajută la dezvoltarea intuiției şi, de asemenea, pe cei care sunt fricoşi sau slabi.

Precauții speciale:

• Rădăcina de angelică este extrem de fototoxică, aşadar trebuie evitată expunerea la soare puternic, imediat după tratament.

• Uleiul din semințe de angelică nu este fototoxic şi este uleiul esențial preferat în aromaterapie.

Semințele de morcov

Denumirea latină:	Daucus carota
Familie:	Umbelliferae (sau Apiaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a semințelor uscate.
Constituenți principali:	carotol, pinen, limonen.
Origine:	Europa.
Aromă:	proaspătă, pământoasă, uşor picantă.
Culoare:	culoarea chihlimbarului, spre maro-portocaliu.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

• Detoxifiant
• Revitalizant
• Stimulator
• Tonic

Sistemul circulator

• Stimulează circulația periferică slabă, detoxifică sângele şi limfa.
• Combate anemia.
• Sprijină sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

• înlătură constipația, sindromul de intestin iritabil, flatulența şi problemele ficatului.
• Ajută la digestie.
• Adjuvant în tratarea bolilor de alimentație, cum ar fi anorexia.

Sistemul urogenital

• Combate reținerea de lichide şi cistita.
• Reglează menstruația şi instaurează echilibrul hormonal.

Sistemul nervos

• Recomandat în perioadele de incertitudine şi indecizie - ne ajută să vedem situațiile mai clar.
• Stimulează şi revitalizează.

Piele

• Folositor pentru remedierea problemelor pielii, fiind un excelent tonic pentru elasticitatea acesteia.
• Ideal pentru pielea matură.
• Reduce cicatricele, cum ar fi cele provocate de acnee.
• îmbunătățeşte calitatea tenului.
• Revitalizează pielea obosită, fără vlagă.

Efecte asupra spiritului

• Stimulează capacitatea de introspecție.
• Determină o viziune existențială optimistă.

Precauții speciale

• Niciuna.

Smirna

Denumirea latină:	Commiphora myrrha
Familie:	Burseraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a plantei crude.
Constituenți principali:	curzeren, elemen, alcooli de smirnă
Origine:	Africa de Nord şi Orientul Mijlociu cultivată în Africa de Nord (în special Somalia), Asia, Yemen şi Etiopia,
Aromă:	caldă, calmantă, medicinală
Culoare:	galben pal spre culoarea chihlimbarului

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antiseptic
- Anticataral
- Curativ
- Revitalizant

Sistemul digestiv

- Combate flatulența, indigestia, diareea, sindromul intestinului iritabil şi hemoroizii.

Sistemul urogenital

- Curăță uterul, eficient pentru afte şi boli vaginale de toate felurile.
- Recomandat pentru menstruația dureroasă sau insuficientă.

Sistemul nervos

- Ajută persoanele slabe, apatice, letargice şi foarte pasive.
- Calmează şi relaxează.
- înlătură stările de îngrijorare excesivă.

Sistemul respirator

- Foarte eficient pentru remedierea problemelor respiratorii, cum ar fi astmul, bronşita, răceala şi tuşea.
- Usucă mucusul.
- Eficient ca gargară pentru durerile de gât şi pierderea vocii, ajută la vindecarea ulcerului bucal, combate infecțiile şi bolile gingiilor, cum ar fi gingivita.

Piele

- Reîntinereşte pielea matură şi ridată.
- Vindecă pielea crăpată şi plină de răni.
- Combate infecțiile cu ciuperci, cum ar fi micoza piciorului.
- Benefic pentru rănile care se vindecă greu.

Efecte asupra spiritului

- Benefic pentru persoanele „prinse în rutină", pasive şi comode.
- Este extrem de benefic pentru depăşirea momentelor de pesimism.

Precauții speciale

- Evitați-l în timpul sarcinii (deşi nu există studii care să susțină sau să respingă această afirmație).

Tămâia

Denumirea latină:	Boswellia carter
Familie:	Burseraceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a răşinii uleioase a copacilor, obținută prin metoda picurării
Constituenți principali:	pinen, limonen, acetat de octil
Origine:	Africa de Nord şi regiunea Mării Roşii; este cultivată îndeosebi în Somalia şi Etiopia,
Aromă:	lemnoasă, picantă, caldă, balsamică.
Culoare:	Incolor spre galben pal

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Confortabil
- Decongestiv
- Expectorant
- Revigorant
- Curativ

Sistemul urogenital

- Combate cistita.
- Adjuvant în tratamentul bolilor vaginale.
- Benefic în timpul menopauzei.

Sistemul nervos

- Efect euforic, dar relaxant.
- Eliberează psihicul de traumele trecutului şi de anxietate.
- Instalează pacea şi calmul şi este un excelent ajutor pentru meditație.
- Are un efect benefic asupra persoanelor care se tem de schimbare.
- Ajută la combaterea bolilor provocate de stres.

Sistemul respirator

- Remediu ideal pentru astm şi alte boli respiratorii. Prezintă beneficii atât fizice, cât şi emoționale.
- încetineşte respirația rapidă şi o face mai profundă.

Piele

- Remediu excelent pentru toate tipurile de piele,
- Reîntinereşte şi revitalizează pielea matură şi ridată şi previne îmbătrânirea.
- Reduce cicatricele şi semnele.

Efecte asupra spiritului

- Ajută la dobândirea stării de bine a conştiinței spirituale şi vă apropie de divinitate.

Precauții speciale

- Niciuna.

Trandafirul

Denumirea latină:	Rosa damascena (trandafir de Damasc/trandafir bulgăresc / trandafir turcesc) Rosa centifolia (trandafir marocan)
Familie:	Rosaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a petalelor proaspete (otto)/extracția cu solvenți (absolut),
Constituenți principali:	steropten, geraniol, nerol, neral, alcool feniletil, citronelol.
Origine:	Rosa damascena este în mare parte cultivată în Bulgaria Turcia şi Franța. Specia Rosa centifolia este cultivată îndeosebi în Maroc, Tunisia, Italia, Franța şi China,
Aromă:	dulce, amețitoare, toxică, divină, bogată
Culoare:	uleiul de trandafir otto este incolor şi devine semisolid la temperatura camerei. Odată încălzit în palme, uleiul se topeşte. uleiul absolut de trandafir este galben spre portocaliu-maroniu

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac
- Echilibrant
- Revitalizant
- Revigorant

Sistemul circulator

- Detoxifică sângele şi este un excelent tonic pentru inimă.
- Reduce palpitațiile.

Sistemul digestiv

- Adjuvant în combaterea constipației şi problemelor ficatului, ca detoxifiant şi tonic.

Sistemul urogenital

- Acest „rege" al uleiurilor are un efect remarcabil asupra bolilor sistemului reproductiv feminin.
- Curăță, reglează şi tonifică uterul.
- Recomandat pentru sindromul premenstrual şi pentru menopauză.
- Cunoscut ca afrodisiac şi recomandat pentru combaterea impotenței şi a frigidității.
- Eficient în procesul de concepție şi pentru creşterea cantității de spermă.

Sistemul nervos

- Aroma fermecătoare, senzuală are un efect profund asupra sentimentelor, diminuând stările de tristețe, furie, gelozie, regret, stres şi tensiune.
- Stimulează dezvoltarea încrederii femeilor în propria feminitate.
- Recomandat pentru toate stadiile depresiei.
- Diminuează suferința psihică.

Piele

- Excelent pentru toate tipurile de piele, în special pentru pielea uscată, matură sau sensibilă.
- Calmează inflamabile şi reface venele sparte.

Efecte asupra spiritului

- Benefic în mod special pentru persoanele introvertite, stimulând exprimarea afecțiunii şi a compasiunii.
- Vindecă traumele psihice.

Precauții speciale

- Poate fi folosit cu încredere la copii. Absolutul de trandafir nu trebuie administrat pe cale internă.

Vetivertul

Denumirea latină:	Andropogon muricatusA/etiveria zizaniodes
Familie:	Gramineae (sau Poaceae)
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a rădăcinilor.
Constituenți principali:	vetiverol, vetiveron, vetiven.
Origine:	India. Cultivat în India, Indonezia, Insulele Comoro Java şi Reunion.
Aromă:	pământoasă, de fum, lemnoasă, asemănătoare cu a rădăcinilor şi a pământului umed.
Culoare:	culoarea chihlimbarului, spre maroniu.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Calmant
- Tranchilizant
- Protector

Sistemul circulator

- Stimulează circulația.
- Tonic pentru sistemul imunitar.

Sistemul digestiv

- Eficient în combaterea lipsei poftei de mâncare.
- Bun remediu pentru sindromul intestinului iritabil (Sil)

Sistemul urogenital

- Eficient în tratamentul pentru diminuarea sindromului premenstrual.
- Recomandat în perioada menopauzei.

Muşchi/Articulații

- Relaxant pentru muşchi.
- Adjuvant în combaterea artritei, reumatismului, contracțiilor, luxațiilor şi încordării musculare.

Sistemul nervos

- Acest „ulei al liniştii" are un profund efect sedativ şi poate fi util persoanelor care încearcă să renunțe la administrarea de calmante sau de alte substanțe care provoacă dependență.
- Adjuvant în remedierea problemelor psihologice profunde şi a ipohondriei.
- Combate insomnia.

Efecte asupra spiritului

- Excelent pentru persoanele care se simt dezechilibrate sau marginalizate.
- Are rol protector pentru persoanele hipersensibile.

Precauții speciale

- Niciuna.

Ylang-ylang

Denumirea latină:	Conanga odorata var. genuina
Familie:	Annonaceae
Metodă de extracție:	distilarea cu aburi a florilor. Există patru specii de ylang- ylang. Specia de top (prima distilare) este ylang-ylang extra care are o aromă superioară speciilor 1, 2 sau 3.
Constituenți principali:	linalol, cariofilen, germacren D, acetat de geranil, acetat de benzii, benzoat de benzii.
Origine:	Asia tropicală. Cultivat îndeosebi în Madagascar, Indonezia, Insulele Comoro, Reunion şi Filipine.
Aromă:	exotică, amețitoare, dulce, florală seducătoare
Culoare:	galben pal.

Principalele proprietăți şi indicații - cuvinte-cheie

- Antidepresiv
- Afrodisiac
- Euforic
- Calmant

Sistemul circulator

- Reduce presiunea ridicată a sângelui şi reglează ritmul cardiac.
- Diminuează palpitațiile, bătăile rapide ale inimii (tahicardie) şi respirația rapidă (hiperapnee).

Sistemul nervos

- Foarte relaxant, înlătură stările de anxietate, de tensiune, de furie şi de frică.
- Combate depresia şi induce un sentiment de euforie.
- Redă încrederea în sine.
- înlătură insomnia şi gândurile negative.
- Puternic afrodisiac.
- Recomandat ca remediu pentru epilepsie. Piele
- Folosit intensiv pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele - atât cea grasă, cât şi cea uscată.

Efecte asupra spiritului

- Induce linişte sufletească.

Precauții speciale

- Niciuna.

Capitolul 6

Remediile florale ale lui Bach

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cele 38 de remedii florale; metode de preparare şi de folosire a Florilor lui Bach**

Scopul acestor remedii este de a stimula vibrația emoțională şi de a ne deschide o cale de comunicare cu substratul nostru spiritual, de a ne umple de virtutea de care avem nevoie şi de a ne elibera de vina care ne face rău... nu există vindecare adevărată dacă nu există schimbare de perspectivă, fericire şi linişte interioară.

Dr. Edward Bach

Florile lui Bach constituie o metodă simplă, sigură şi naturală de vindecare. Acestea devin din ce în ce mai populare, iar acum „remediul salvator" este publicat aproape în fiecare revistă, fiindeă propune o cale naturală de combatere a stresului şi a tensiunii.

Există 38 de astfel de remedii din Florile lui Bach, toate fiind deja testate. Acestea au rolul de a ne reda echilibrul şi de a ne ajuta să facem față sentimentelor negative cu care ne confruntăm, precum şi problemelor din viața de zi cu zi. Remediile sunt o metodă excelentă de a depăşi traumele care intervin în diferite momente ale existenței noastre.

Acestea au fost create de medicul terapeut Edward Bach, care nu era deloc mulțumit de ideea tradițională de a trata simptomele cu medicamente, care au dovedit adesea că au efecte adverse dăunătoare. Acesta a căutat plante despre care instinctul îi spunea că vor fi utile în diverse stadii psihologice. Dr. Bach a fost o persoană extrem de sensibilă şi cu o intuiție bună, lucru care-i permitea „să simtă" remediul care va vindeca starea psihologică. Strategia sa de vindecare are ca scop mai degrabă tratarea persoanei şi depistarea cauzei bolii, decât boala ca atare. El credea cu fermitate în ideea că o minte sănătoasă ajută la menținerea unui corp sănătos: „Nu observați boala; gândiți-vă numai ce perspectivă de viață are cineva în suferință. "

Bach a început să caute remediile care „ar trata pacientul, nu boala" şi a descoperit 38 de flori care acoperă cele mai multe stări negative ale minții, cu care ne putem confrunta. Este bine ştiut faptul că o îngrijorare permanentă scade vitalitatea organismului şi rezistența naturală la boală, astfel încât boala fizică, cum ar fi răceala, problemele digestive sau alte boli mult mai grave au un teren propice pentru a se dezvolta. Dacă atitudinea negativă a unui pacient este tratată (frica, depresia, ura, gelozia, sentimentul de vinovăție şi aşa mai departe), atunci redarea echilibrului minții va ajuta şi corpul să-şi găsească echilibrul.

Florile lui Bach sunt valoroase pentru arta aromaterapiei. Cred cu convingere că fiecare aromaterapeut ar trebui să ştie cum să le folosească şi că din nicio casă nu ar trebui să lipsească un set complet! Intre uleiurile esențiale şi remediile bazate pe Florile lui Bach pot fi trasate multe conexiuni: este ca şi cum ar fi fost făcute unele pentru altele. Uleiurile esențiale sunt incredibil de puternice la nivel emoțional, de obicei aducând la suprafață sentimente vechi, nedorite, de mult îngropate. Remediile florale ale lui Bach sunt absolut ideale pentru a face față unor astfel de probleme. Pe parcursul capitolelor care se referă la diferite boli, veți descoperi diverse remedii ce pot fi folosite în combinație cu tratamentele aromaterapeutice.

In cele ce urmează am întocmit o descriere a celor 38 de remedii florale. De departe, cea mai bună cale de a afla şi de a vă aminti rolul acestora este să le folosiți. In cazul în care doriți să aprofundați aceste cunoştințe, puteți face acest lucru consultând şi alte lucrări de acest gen existente pe piață.

Cele 38 de remedii curative - de la A la Z

Agrimonia sau turița mare - Agrimonia eupatoriq
Ascunderea durerii psihice în spatele unei înfățişări zâmbitoare

Indicații de folosire a remediului

Recomandat unei persoane care îşi ascunde îngrijorarea, nefericirea şi temerile în spatele unei măşti vesele şi zâmbitoare. O persoană care are nevoie de acest remediu este abătută, frământată şi neliniştită fizic şi psihic, deoarece suferința vine din interior. De obicei, acestea sunt persoane sociabile, cu simțul umorului, de care se folosesc pentru a crea impresia că nu este nimic în neregulă cu ei. De obicei, recurg la consumul de alcool sau de droguri pentru a-şi suporta durerea.

Scopul acestui remediu este de a-i oferi acestei persoane posibilitatea de a experimenta o fericire veritabilă, deci de a fi fericită fără a avea nevoie de vreun pretext. Acest remediu ajută la eliminarea sentimentelor negative, aducând pacea şi liniştea.

Dr. Bach spune că agrimonia aduce „pacea adevărată de dincolo de înțelegere".

Apa de izvor - Aqua petra
Autoreprimarea sau negarea de sine

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu, singurul care nu se prepară din flori, este recomandat celor care sunt foarte duri cu ei înşişi. Aceştia au idealuri înalte, dar sunt fanatici în îndeplinirea acestora. Sunt foarte stricți prin faptul că duc o viață de sacrificiu, autoreprimare, refuzând bucuriile simple şi plăcerile vieții. Astfel de indivizi încearcă să fie exemplul perfect de urmat pentru ceilalți.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să adoptăm o manieră mult mai relaxată în a ne organiza viața şi să avem o minte deschisă. Ar trebui să avem o viață caracterizată prin moralitate, dar pentru asta nu trebuie să ne suprimăm sau să ne reprimăm bucuriile.

Baluşca sau Steaua din Bethlehem - Ornithogalum umbellatum
Starea de şoc

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu ne ajută să facem față efectelor unui şoc, de orice natură, fie că sunt imediate, fie întârziate. Poate am primit 134 nişte veşti grave, am pierdut pe cineva drag sau suntem stăpâniți de o teamă provocată de un accident.

Scopul acestui remediu este de a induce o stare de linişte, astfel încât trauma şi durerea să fie diminuate.

Caprifoiul - Lonicera caprifolium
Orientarea spre trecut

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care trăiesc prea mult în trecut şi sunt prea legați de amintirile lor, încât le este imposibil să găsească bucurie în prezent. Este important să învățăm din trecut, dar nu ar trebui să ne mai întoarcem acolo. Putem fi însă nostalgici sau putem regreta trecutul şi ne putem teme de ceea ce ne aşteaptă.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să ne bucurăm de amintiri şi să reflectăm asupra lor, astfel încât să ne folosim experiența şi cunoştințele dobândite şi să fim capabili să ne concentrăm asupra prezentului. Putem descoperi bucuria şi împlinirea în prezent şi putem evolua din punct de vedere spiritual.

Carpenul - Carpinus betulus
Sentimentul de „luni dimineața"

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care se simt epuizați numai când se gândesc la ce va urma. Atunci când ne simțim obosiți şi letargici suntem incapabili să ne concentrăm asupra îndeplinirii obiectivelor primordiale. „Sentimentul de luni dimineața" ne împiedică să ne simțim entuziasmați de activitățile pe care le avem de făcut. Totul pare o sarcină grea!

Scopul carpenului este de a ne transmite ambiție, bucurie şi vitalitate, astfel încât să facem față tuturor sarcinilor. Simțim o poftă mai mare de viață şi putem vedea fiecare zi mai degrabă ca pe o experiență îmbucurătoare decât ca pe o serie de probleme insurmontabile.

Castanul alb - Aesculus hippocastanum
Gânduri şi argumente mentale nedorite

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care nu pot împiedica gândurile nedorite să li se instaleze constant în minte. Grijile vor asalta mintea tot timpul şi vor cauza o adevărată tortură psihică. Aceste argumente mentale pun stăpânire şi domină, tulburând liniştea interioară.

Suferindului îi scade capacitatea de concentrare, devine apatic, ajungând până acolo încât nu răspunde când se vorbeşte cu el. Alte simptome sunt: insomnia, confuzia, depresia, oboseala şi durerile de cap.

Scopul acestui remediu este de a calma, de a linişti şi de a echilibra mintea, astfel încât să fim capabili să ne folosim puterea gândului într-un mod constructiv şi să rezolvăm problemele.

Castanul dulce (comestibil) - Castanea sativa
Suferință/Disperare profundă

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat pentru perioadele de suferință sau de disperare. Este eficient în acele momente când tortura care ne afectează psihicul este atât de puternică, încât pare de neîndurat. Ne-am atins limitele anduranței şi nu mai putem suferi. Viitorul pare sumbru şi nu ne oferă niciun fel de speranță.

Scopul acestui remediu este de a ne elibera de durerea emoțională profundă şi de a ne oferi din nou siguranța că totul poate fi mai bine. Devenim încrezători că există o luminiță la capătul tunelului.

Castanul roşu - Aesculus carnea
îngrijorarea pentru ceilalți

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care se simt deseori îngrijorați pentru ce li se întâmplă altora. Sunt preocupați constant de binele şi siguranța celorlalți şi se tem mereu că se va întâmpla ce e mai rău. Dacă anticipăm răul, atunci vom facilita crearea unui tipar care va deveni faptă. Castanul roşu este indicat atunci când grija noastră naturală pentru ce li se întâmplă celorlalți creşte foarte mult şi se transformă în frică şi nelinişte.

Scopul acestui remediu este de a ne relaxa psihicul, astfel încât teama excesivă de ceea ce li se poate întâmpla celor apropiați să fie transformată în ceva rațional. De asemenea, ne ajută să rămânem echilibrați şi calmi în orice situație.

Cerato - Ceratostigma willmottiana
Neîncrederea în propriile forțe

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat celor cărora le lipseşte încrederea în sine şi nu pot lua decizii singuri. Îndoindu-se de abilitățile lor, aceştia caută în mod constant sfaturi şi asistență din partea altora, ceea ce creează riscul de a fi îndrumați greşit. Sunt incapabili 136 să facă diferența dintre bine şi rău şi nu pot discerne între ceea ce este important şi ceea ce este superficial. De obicei, astfel de persoane îi vor asalta constant pe ceilalți cu întrebări prin care încearcă să ajungă la o decizie pe care oricum nu o vor respecta.

Rolul acestui remediu este de a ne oferi încrederea în propria intuiție şi de a ne determina să ne ascultăm sufletul, în loc să căutăm sfaturi şi sprijin din partea altora, care ne pot îndruma greşit. Devenim intuitivi şi înțelepți şi luăm decizii singuri, pe care le vom şi urma.

Cicoarea - Chicorum intybus
Posesivitate, egoism, manipulare

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor a căror iubire posesivă orientată spre binele copiilor, al rudelor şi al prietenilor este motivată de egoism. Aceasta se transformă în posesivitate şi în dorința de a manipula şi de a controla viețile celor din jurul lor. O astfel de persoană va interveni şi va cere constant atenție în mod egoist, amintindu-le celorlalți de „datoria" pe care o au față de ea. Dragostea nu vine în mod liber şi necondiționat de la o astfel de persoană care devine obsedată de ea însăşi, plină de importanță şi de autocompătimire. Aceştia cer simpatie constantă şi, dacă nu primesc atenția pe care cred că o merită, pot deveni manipulatori şi extrem de falşi.

Scopul acestui remediu este de a dezvolta altruismul şi dragostea față de cei din jur fără a aştepta nimic în schimb. Dr. Bach spune că „avem tendința să deschidem brațele şi să-i binecuvântăm pe cei din jurul nostru". Ne cultivăm uitarea de sine şi renunțarea la propriile interese pentru binele umanității.

Corcoduşul - Prunus cerasifera
Frica de a — ți pierde mințile

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat unei persoane atât de disperate încât se află pe punctul de a avea o cădere nervoasă. Mintea ei este atât de tulburată şi de tensionată, încât se teme că îşi va pierde controlul şi simțul rațiunii. Se teme că va acționa impulsiv şi ciudat sau chiar prin manifestări violente şi acte criminale sau că se va sinucide.

Scopul acestui remediu este de a transforma o minte disperată într-una calmă, echilibrată şi controlabilă. Devenim raționali şi vom fi astfel capabili să ne păstrăm calmul şi să controlăm toate situațiile.

Curpenul de pădure - Clematis vitalba
Visatul cu ochii deschişi/lipsa de interes față de prezent

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat celor visători şi somnolenți, pe care prezentul pare că nu-i interesează. Aceştia nu găsesc niciun fel de plăcere în prezent, trăind de aceea în viitor, cu speranța unor timpuri mai bune. La o astfel de persoană puteți remarca frecvent o privire absentă şi neatentă, indiferentă şi distrată. De obicei, vor părea nepăsători şi doar pe jumătate treji, existând riscul să adoarmă oricând, deoarece se gândesc la vremurile mai fericite ce vor veni probabil mai târziu.

Scopul acestui remediu este de a ne aduce „cu picioarele pe pământ", astfel încât să ne crească interesul pentru toate lucrurile. în loc să evadăm în fantezii, ne dezvoltăm dorința puternică de a duce la bun sfârşit ceea ce ne este destinat să facem în această viață.

Fagul - Fagus sylvatica
Intoleranța față de defectele altor oameni

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat celor cu toleranță scăzută la defectele celor din jur. Această situație duce la un criticism exagerat şi o astfel de persoană va fi uşor iritabilă la obiceiurile şi manierele celorlalți, care îl vor călca permanent pe nervi. Ordinea, disciplina, perfecțiunea şi precizia vor fi importante pentru cineva care are nevoie de acest remediu. Lipsa de toleranță față de ceilalți şi criticismul exagerat reflectă nevoia de siguranță şi reprezintă o cale de a se proteja.

Scopul acestui remediu este de a vă face să-i înțelegeți pe ceilalți şi de a vă ajuta să vedeți frumusețea şi bunătatea în toți şi în toate. Apoi veți fi capabil să acceptați viața exact aşa cum este, în ciuda imperfecțiunilor.

Gențiana - Centiana amarei!a
Descurajare/deznădejde

Indicații de folosire a remediului

In viață, ne confruntăm inevitabil cu o mulțime de dificultăți şi probleme. Gențiana este un bun remediu pentru aceia care au tendința de a se descuraja uşor şi devin depresivi atunci când ceva nu merge bine. Cea mai mică problemă sau întârziere provoacă îndoieli care îi demoralizează, iar aceştia riscă să cadă într-o depresie de durată.

Scopul acestui remediu este de a ne consolida credința şi speranța într-un final pozitiv. Ne ajută să depăşim obstacolele şi ne încurajează să încercăm din nou şi să ne eliberăm de îndoieli, conştienți că nu există riscul unui eşec atunci când facem tot ce e mai bine. Nicio sarcină nu este prea mare pentru noi ca să o putem aborda şi, în loc să fim descurajați şi deprimați din cauza propriilor probleme, putem vedea totul într-o lumină pozitivă.

Iarba neagră - Caîluna vulgaris
Egocentrism/grijă de sine

Indicații de folosire a remediului

O persoană care are nevoie de această plantă este complet obsedată de ea însăşi. In mod constant, aceasta caută compania oricui este disponibil, ca să poată vorbi despre ce boli are, despre ce probleme are şi despre alte fleacuri. O astfel de persoană este de obicei evitată de ceilalți, care se simt „storşi" de energie în prezența ei. Iar singurătatea şi dorința de a se agăța de oricine este disponibil să o asculte o face să devină şi mai singură şi preocupată de ea însăşi.

Scopul acestei plante este de a ne ajuta să devenim altruişti şi înțelegători, astfel încât să fim capabili să ascultăm şi să apreciem faptul că nu doar noi suntem importanți!

Nu mai suntem obsedați de propriile noastre probleme neînsemnate şi reuşim să ne găsim liniştea interioară.

Ilicele - Ilex aquifolium
Ură/invidie

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora pe care invidia, gelozia, ura, suspiciunea, furia, duşmănia şi răzbunarea îi consumă şi îi „stoarce" de energie. Dacă suntem dominați de acest negativism, vom fi acaparați de remuşcări şi vom avea mult de suferit.

Scopul acestui remediu este de a ne elibera de orice gând negativ şi de a ne umple de vibrațiile vindecătoare ale dragostei şi ale iertării.

Măceşul - Rosa canina
Resemnare/apatie

Indicații de folosire a remediului

Măceşul este un bun remediu pentru cei care s-au resemnat în fața unei situații şi care nu fac niciun fel de efort pentru a o îmbunătăți. Astfel de oameni îşi acceptă soarta, fie că este vorba de o existență nefericită în familie, de o slujbă monotonă sau chiar de o boală cronică. Nu fac niciun fel de efort pentru a face schimbări pozitive în viață. Aceste persoane sunt lipsite de vitalitate, fără energie şi sunt întotdeauna obosite, apatice, ca nişte legume.

Scopul acestui remediu este de a trezi interesul pentru schimbare. Motivația, creativitatea şi entuziasmul sunt redobândite, iar această revenire a vitalității ne permite să ducem o viață fericită şi bogată.

Mărul sălbatic sau pădureț - Malus sylvestris
Depurativ / Detoxifiant

Indicații de folosire a remediului

Mărul sălbatic este un remediu depurativ recomandat persoanelor obsedate de curățenie. O astfel de persoană se simte permanent murdară, şi are un puternic dezgust față de sine. Se poate simți complexată de fizicul ei, motivul fiind lipsit de importanță, cum ar fi un nas „mare" sau celulita! Acest dezgust pe care îl simte poate fi cauzat de ceva ce au spus sau au făcut. Oamenii de acest tip pot deveni obsedați de curățenie şi de micile detalii, iar aceste obsesii şi ura față de sine îşi vor pune amprenta asupra vieții lor.

Scopul acestui remediu este de a îndepărta otrava fizică, precum şi pe cea mentală, emoțională sau chiar toxinele fizice. Vom fi capabili să scăpăm de negativism, să ne dezvoltăm capacitatea de toleranță şi aprecierea de sine şi să vedem lucrurile dintr-o perspectivă corectă.

Măslinul - Olea europaea
Epuizare accentuată

Indicații de folosire a remediului

Florile de măslin sunt recomandate celor complet epuizați ca urmare a unei lupte intense sau de durată. Aceasta poate fi din cauza bolilor, grijilor, durerii, muncii epuizante sau unei serii de probleme dificile. Este remediul pentru aceia care sunt „epuizați", ale căror rezerve de energie au fost atât de solicitate încât pur şi simplu nu le-a mai rămas niciun fel de putere. Obosesc foarte uşor şi nu mai au niciun fel de energie pentru a se bucura de plăcerile vieții.

Rolul florilor de măslin este acela de a ne reda vitalitatea, puterea şi de a ne reumple de energie, astfel încât să redevenim fericiți şi sănătoşi.

Mimulus - Mimulus guttatus
Frica de unele lucruri

Indicații de folosire a remediului
Mimulus este un bun remediu pentru nervozitate şi temerile ale căror cauze sunt cunoscute. In fiecare dintre noi există o formă de teamă - de moarte, de durere, de boală, de întuneric, de zbor, de înălțime, de stafii etc. Aceia care au nevoie de acest remediu îşi țin temerile ascunse, sunt timizi şi nervoşi, se înroşesc foarte uşor şi se simt stânjeniți în compania altora.

Rolul acestui remediu este de a ne face să realizăm că nu există nimic de care să ne temem. Mimulus ne insuflă curajul şi puterea de a face față temerilor noastre, de a trăi din plin şi de a avea încredere în drumul ales.

Mugurii de castan sălbatic sau porcesc - Aesculus hippocastonum
Incapacitatea de a învăța din propriile greşeli

Indicații de folosire a remediului
Mugurii de castan sălbatic sunt pentru cei incapabili să învețe din propriile experiențe şi repetă aceleaşi greşeli încontinuu. Aceştia au nevoie de mult timp pentru a învăța lecțiile oferite de o zi normală, atât de necesare pentru propria dezvoltare. Orice li s-ar spune sau li s-ar demonstra, astfel de persoane nu sunt în stare să-şi dea seama de un mesaj evident.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să reflectăm asupra experiențelor trăite şi de a învăța din propriile greşeli, evitându-le pe viitor. Ne va dezvolta conştiința locului şi a timpului prezent, ajutându-ne să ne însuşim lecțiile vieții.

Muştarul - Sinapis arvensis
Depresie accentuată

Indicații de folosire a remediului
Acesta este remediul pentru depresia inexplicabilă - o mare încărcătură psihică apărută fără niciun motiv evident. Tristețea şi depresia apar dintr-odată şi pot fi foarte severe şi debilitante, dar pot dispărea la fel de repede. Este ca şi cum un nor întunecat ne-a acoperit cu umbra lui şi a ascuns bucuriile vieții. Această stare poate fi determinată de o experiență din trecut, din istoria sufletului nostru.

Rolul folosirii muştarului este de a ne face din nou fericiți şi bucuroşi.

Nucul - Juglans regia
Protejarea de influențele din afară şi de schimbările majore ale vieții

Indicații de folosire a remediului
Nucul este asociat cu procesul schimbării şi cu etapele de creştere. Dr. Bach a scris că floarea de nuc este „remediul pentru aceia care au decis să facă un pas mare în viață, să scape de vechile convenții, să uite de limite şi de restricții şi să ia totul de la capăt". Ne ajută să depăşim vechile tipare şi influențele negative care ne pot afecta.

Scopul acestui remediu este de a ne face să evadăm şi de a ne da dinamismul necesar pentru a merge mai departe. Este recomandat pentru orice modificare apărută în viață: schimbarea slujbei, mutarea într-o casă nouă, o relație nouă, divorț sau pensionare. Floarea de nuc este, de asemenea, excelentă atunci când au loc schimbări biologice, cum

ar fi durerile de dinți, pubertatea, sarcina, menopauza şi în stadiile terminale ale unor afecțiuni.

Orzul sălbatic - Ulex europaeus
Lipsa speranței/disperare

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care trăiesc un sentiment de inutilitate şi disperare şi care au renunțat să mai creadă că mai poate fi salvat ceva. Nu mai au nicio speranță şi se resemnează la ideea că orice alte tratamente nu le vor aduce nici cea mai mică îmbunătățire a stării lor. In cele mai multe cazuri, aceia care au nevoie de acest ulei au fost bolnavi un timp îndelungat, de o boală cronică, şi simt că nu au nicio speranță de a se mai face bine vreodată. La acest nivel de pesimism niciun tratament nu va fi eficient.

Scopul acestui remediu este de „a aduce soarele în viața lor şi de a face să dispară norii", dându-le credința şi speranța unei recuperări. Plini de încredere şi cu convingerea că dificultățile pot ti depăşite îşi vor găsi apoi drumul spre vindecare.

Ovăzul sălbatic - Bromus ramosus
Căutarea direcției/fericirii sufleteşti

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor incapabile să îşi găsească adevărata vocație. Un astfel de individ este de obicei talentat, înzestrat şi ambițios, dar doreşte să dobândească ceva cu adevărat special Oricum, aceste persoane sunt nesigure în privința drumului pe care trebuie să-l urmeze, ceea ce duce la frustrare şi lipsă de satisfacție în viață, dar şi la plictiseală.

Ovăzul sălbatic ne ajută să devenim conştienți de propriul potențial şi să-l exploatăm la maximum. Putem să descoperim calea pe care trebuie să o urmăm pentru a avea o viață împlinită şi motivată.

Pinul - Pinus sylvestris
Autoînvinovățire / reproş adus propriei persoane

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat acelora care se autoînvinovățesc, nu numai pentru propriile greşeli, dar şi pentru greşelile altora şi, de fapt, pentru tot ceea ce le merge râu! Chiar dacă au succes, îşi fac totuşi reproşuri, deoarece cred că ar fi putut să facă lucrurile mai bine şi reuşita ar fi fost mai mare.

Pinul este, de asemenea, un bun remediu pentru alungarea sentimentului de vinovăție cauzat de faptul că modul de viață nu este conform cu aşteptările.

Scopul acestui remediu este de a ne ajuta să ne dăm seama că nu suntem de vină pentru toate lucrurile care nu mai merg aşa cum vrem noi. Realizăm că şi ceilalți fac greşeli şi nu este necesar să ne dovedim superioritatea, deoarece cu toții suntem perfecți exact aşa cum suntem.

Plopul tremurător - Populus tremula
Temeri ascunse inexplicabile

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor stăpânite de teamă, nelinişte şi jenă, fără niciun motiv cunoscut. Persoana respectivă trăieşte cu teama de a nu i se întâmpla ceva rău şi este îngrozită mai ales pentru că nu poate spune ce anume o sperie.

Aceste temeri vagi pot deveni atât de pronunțate încât ajung să bântuie individul zi şi noapte. Această stare se poate manifesta prin transpirație şi tremurat de frică şi de suferință, iar cel afectat va fi incapabil să-şi exprime temerile în fața altora, ținându-le ascunse.

Scopul acestui remediu este de a ajuta individul să se elibereze de temeri şi să le neutralizeze. Acesta îşi va dezvolta curajul, astfel încât să-şi învingă starea de teamă şi să se asigure că nu există niciun motiv pentru care să-i fie frică.

Porumbarul sălbatic - Sderanthus annus
Stare de indecizie

Indicații de folosire a remediului

O persoană care are nevoie de porumbar sălbatic este schimbătoare din punct de vedere fizic, emoțional şi mental. Astfel de oameni sunt veşnic nehotărâți. Li se pare imposibil să ia decizii - întotdeauna cântăresc o idee raportându-se la alta şi, cu toate acestea, nu ajung niciodată la vreo concluzie. Această indecizie poate cauza probleme mentale, deoarece astfel de indivizi sunt de obicei tăcuți şi nu vorbesc cu ceilalți despre problemele lor. Aceştia trec prin stări contradictorii, cum ar fi bucurie şi tristețe, optimism şi pesimism.

Scopul acestui remediu este de a ne face capabili să luăm decizii cu calm şi responsabilitate.

Salcia galbenă - Salix vitellina
Resentiment / amărăciune sufletească

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor care au acumulat resentimente, care se simt tratate cu asprime, care se autocompătimesc şi dau mereu vina pe altcineva pentru ce li se întâmplă lor. Acest tip de persoană va acumula multă ranchiună şi va ajunge să se plângă tot timpul că nu are noroc, acționând într-un mod foarte imprevizibil, morocănos şi îmbufnat.

Scopul acestui remediu este de a încuraja atitudinea pozitivă şi optimismul. Ne transformă din victime în persoane responsabile şi, astfel, devenim stăpânii propriului destin. Suntem capabili să iertăm şi să uităm.

Sporul Casei - Impatiens glandulifera
Nerăbdare, iritabilitate

Indicații de folosire a remediului

Sporul Casei este unul dintre primele remedii florale pe care le-a descoperit Bach. Este indicat pentru stări de iritabilitate, tensiune nervoasă şi suferințe fizice. Sporul Casei este recomandat unei persoane energice care gândeşte şi acționează repede şi căreia îi place să se gândească la viitor şi să facă totul rapid. Pentru o astfel de persoană va fi extrem de dificil să fie răbdătoare cu oamenii sau cu situațiile care au nevoie de timp, se va enerva şi se va simți iritată. Se poare manifesta prin tendința de a-i întrerupe pe ceilalți când vorbesc.

Este o persoană energică şi activă ce preferă să muncească singură, pentru că ceilalți sunt prea lenți.

Rolul acestei plante este de a ne ajuta să fim mai răbdători şi să nu ne enervăm repede. Ne ajută să ne relaxăm şi să devenim mai toleranți față de cei din jur.

Stejarul - Quercus robur
Lupta în ciuda adversităților

Indicații de folosire a remediului

Acesta este remediul pentru o persoană curajoasă, care vede viața ca pe o luptă şi care, în ciuda oricărui obstacol, nu se va simți niciodată descurajată. O persoană de tip Stejar se va lupta cu o boală cronică sau cu o situație dificilă fără să accepte vreodată înfrângerea, indiferent cât de mult ar suferi. Sunt de nestăvilit în eforturile lor, dar vine o vreme când puterea lor începe să scadă şi au nevoie de ajutor pentru a evita o cădere nervoasă.

Scopul acestui remediu este să ne ajute să ne acceptăm propriile limite şi faptul că avem nevoie de odihnă şi de comunicarea cu ceilalți.

Trandafirul sălbatic - Helianthemum nummularcum
Panică/teroare

Indicații de folosire a remediului

Trandafirul sălbatic este indicat pentru a alunga stările de teroare, panică şi disperare, specifice ființei umane aflate în fața unei situații de urgență. Dr. Bach a descris trandafirul sălbatic ca remediul salvator ce poate fi folosit în accidente, boli şi situații aparent fără rezolvare. Dacă o persoană este în stare de inconştiență, atunci remediul poate fi aplicat pe buze, tâmple, articulații sau în spatele urechilor.

Scopul acestui remediu este de a induce liniştea şi calmul celor care se află într-o situație de urgență. Acesta diminuează frica, panica şi teroarea momentului. Trandafirul sălbatic poate fi folosit, de asemenea, după un coşmar groaznic.

Țintaura - Centaurium umbellatum
Voință slabă/apatie

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor servile, dornice şi chiar obsedate să îi mulțumească pe ceilalți. Acestea sunt incapabile să obțină reuşite pentru ele însele şi pur şi simplu nu pot spune „nu". Deoarece sunt persoane timide şi amabile, câştigă mulți de pe urma lor, iar ele ajung să se epuizeze pentru că răspund întotdeauna solicitărilor celorlalți. Fiind tot timpul în slujba altora îşi neglijează de obicei propria persoană şi viață.

Scopul acestui remediu este de a-i ajuta pe cei influențabili să devină puternici şi să se afirme. Are capacitatea de a dezvolta forța interioară - aşa vor fi capabili să țină la ceilalți cu compasiune şi înțelepciune, dar fără să-şi piardă individualitatea, dovedind luciditate atunci când îşi oferă ajutorul sau când îl refuză.

Ulmul - Ul mus procera
Copleşit de responsabilități

Indicații de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat unei persoane care, de obicei, este capabilă, munceşte mult şi îşi asumă multe responsabilităţi, dar care, la un moment dat, copleşită, ajunge să se îndoiască de capacităţile sale şi se simte deznădăjduită, având sentimentul că nu se mai descurcă.

Aceste persoane simt că au mai multe responsabilităţi decât pot face faţă şi că vor eşua. Acest remediu este folositor celor care servesc prin munca lor umanitatea, cum ar fi medicii, profesorii sau vindecătorii.

Scopul acestui remediu este de a ne da putere, curaj şi convingerea că suntem capabili să ducem o sarcină la bun sfârşit, în ciuda dificultăţilor care apar. Ne dezvoltăm siguranţa de sine şi credinţa în abilitatea de a face faţă responsabilităţilor, simţindu-ne competenţi şi încrezători în noi înşine.

Verbina - Verbana offîcinaîis
Tensiune/anxietate

Indicaţii de folosire a remediului

Verbina este remediul pentru cei despre care Bach a spus că au nevoie „să conştientizeze că lucrurile importante în viaţă se fac încet, fără stres sau eforturi deosebite". Cei care au nevoie de verbină cred cu tărie în ceea ce fac, sunt de o sensibilitate exagerată şi se înfurie din cauza nedreptăţii şi a situaţiilor aparent incorecte. Aceştia încearcă să-i schimbe pe ceilalţi, impunându-le propriile dorinţe şi idei, încercând să dirijeze oamenii spre ceea ce consideră că le face bine lor. Tind să muncească prea mult, asumându-şi prea 146 multe sarcini deodată, sunt incapabili să se relaxeze şi suferă deseori de insomnie.

Rolul verbinei este de a ne elibera de stres şi de tensiune, ajutându-ne să ne simţim liniştiţi şi relaxaţi şi să le lăsăm celorlalţi libertatea de a-şi trăi viaţa şi de a avea propria lor părere despre ceva.

Vioreaua de baltă - Hottonla palustris
Detaşare/renunţare cu mândrie

Indicaţii de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat celor cărora le place să fie singuri şi tind să se izoleze, care sunt percepuţi câteodată ca distanţi, aroganţi sau chiar superiori şi condescendenţi. Aceştia par „altfel" şi nu îi lasă pe ceilalţi să intervină în viaţa lor; când au probleme preferă să se descurce singuri; suferă de obicei în tăcere, fără să ceară ajutorul cuiva.

Scopul acestui remediu este de a ajuta ca astfel de oameni să fie mai uşor abordabili, să se bucure şi să aprecieze compania celorlalţi, dar şi să se placă pe ei aşa cum sunt. Indivizii de acest tip pot fi tăcuţi, liniştiţi şi înţelepţi, creând o atmosferă de pace şi seninătate în jurul lor şi trecând prin viaţă cu demnitate şi responsabilitate.

Viţa-de-vie - Vitis vinifera
Inflexibil/dominator

Indicaţii de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat celor care sunt persoane dominatoare, încăpăţânate, inflexibile, care îşi doresc mai multă putere. Cei care au nevoie de viţa-de-vie sunt foarte competenţi, siguri pe ei şi încrezători în succes. Sunt convinşi că metoda lor este singura existentă, neavând niciun respect faţă de părerile celorlalţi. O astfel de persoană este născută pentru a fi lider şi se poate transforma uşor într-un tiran. Un părinte care conduce casa cu „o mână de fier" este tipul de om asociat cu Viţa-de-vie.

Scopul acestui remediu este să determine o astfel de persoană să devină mai flexibilă ca să-şi subordoneze cele mai eficiente calităţi binelui general, fără să simtă nevoia de a domina. Alţii vor fi încurajaţi să-şi dezvolte propriul potenţial.

Zada sau laricele - Larix decidua
Lipsa încrederii în sine

Indicaţii de folosire a remediului

Acest remediu este recomandat persoanelor care nu au încredere în sine şi care nu se consideră la fel de capabile cum sunt cei din jurul lor, motiv pentru care au tendinţa să se aşeze în plan secundar. Aceştia se aşteaptă la eşec, se simt inferiori faţă de ceilalţi şi nu fac niciun fel de efort pentru a reuşi.

Rolul zadei este de a îndepărta teama unui eşec şi de a ne înarma cu ambiţie şi încredere atunci când ne asumăm un risc, făcându-ne să fim siguri de reuşită.

De obicei, zada este folosită înaintea unui examen sau atunci când încercăm ceva nou.

Remediul Salvator

Binecunoscutul Remediu Salvator este compus din cinci remedii din (lori - şi anume corcoduşul, curpenul alb, Sporul Casei, trandafirul sălbatic şi baluşca. Este folosit în situaţii de criză şi chiar se spune că a salvat vieţi, deşi, bineînţeles, nu poate înlocui tratamentul medical.

Remediul Salvator este folositor dacă am avut un şoc - de fiecare dată când primim veşti proaste sau când este vorba despre o supărare în familie.

Este recomandat să-l folosim atunci când suntem nervoşi sau tensionaţi din cauza unui eveniment ce urmează să se întâmple - un examen, o vizită la dentist, o operaţie, un interviu pentru o slujbă, un discurs etc. Dacă trebuie să trăim sau să muncim în condiţii de stres, atunci Remediul Salvator poate fi folosit în situaţii de criză. Eu ţin în permanenţă o sticluţă în geantă, pentru a-mi asigura o stare de calm.

Remediul Salvator nu este numai pentru oameni. Adăugaţi patru picături în mâncarea sau în apa animalului dumneavoastră de companie, dacă a suferit un şoc sau a fost rănit. Poate fi folosit şi pentru plante. Dacă o plantă, un copac sau un arbust au fost replantate, transportate, transplantate sau expuse la ger sau dacă au avut paraziţi, adăugaţi zece picături din Remediul Salvator în vasul cu apă şi folosiţi substanţa timp de mai multe zile.

Prepararea şi administrarea remediilor

Remediile florale ale lui Bach sunt în întregime naturale, extrem de sigure şi nu au niciun efect secundar negativ. De asemenea, pot fi administrate în asociere cu alte medicamente, fără riscul unor reacţii adverse. In schimb, nu este recomandată administrarea lor în doză mare, iar dacă este folosit un remediu nepotrivit, nu trebuie să ne impacientăm deoarece nu va cauza nicio boală. Remediile pot fi luate pe cale internă, de oameni de orice vârstă, de la bebeluşi până la cei în vârstă. Chiar şi animalele de casă şi plantele pot beneficia de pe urma acestora.

Administrarea pe cale orală

Aceasta este forma tradiţională de a folosi Florile lui Bach. Vă puteţi trata cu un singur remediu sau cu o combinaţie de cel mult şase. Pentru a prepara remediul, umpleţi aproape în totalitate o sticluţă de 30 ml cu apă pură de izvor, adăugaţi o linguriţă de coniac pentru conservare şi apoi două picături din oricare dintre remediile alese. (Nu este necesar să adăugaţi mai mult de două picături - cele în plus nu vor face ca remediul să fie mai eficient!) Apoi agitaţi încet sticluţa şi amestecul este gata de a fi folosit. Luaţi patru picături de cel puţin patru ori pe zi, fie puse direct pe limbă, fie dizolvate în puţină apă. Puteţi

adăuga picături şi în biberonul bebeluşului sau, dacă mama alăptează, ar trebui ca aceasta să ia remediile potrivite. Folosiți acelaşi număr de picături pentru toate vârstele. Oricum, atunci când folosiți remediile din flori, sfatul meu sincer este să fiți creativi.

Administrarea pe cale externă

Dacă o persoană nu poate lua picăturile pe cale orală, remediile pot fi aplicate pe buze, în spatele urechilor, pe tâmple sau pe articulații.

Uleiuri şi creme

De asemenea, Florile lui Bach pot fi adăugate în uleiuri, creme, loțiuni sau unguente. Adăugați câteva picături într-un ulei de masaj sau într-un amestec aromaterapeutic, pentru a îmbunătăți tratamentul. De exemplu, dacă o persoană suferă şi nu se poate detaşa de trecut, atunci poate fi folosit uleiul esențial de tămâie combinat cu remediul din flori de caprifoi. Pentru a combate efectele schimbărilor, cum ar fi cele din timpul menopauzei, uleiul esențial de chiparos şi remediul din flori de nuc ar fi o combinație excelentă.

Băi

O altă modalitate de a folosi remediile lui Bach este să le adăugăm în baie, fie individual, fie împreună cu uleiurile esențiale. Adăugați câteva picături din remediul ales (până la maximum şapte picături în total) în baie şi încercați rețeta personală. Alternativ, adăugați şase picături de ulei(uri) esențial(e) în baie, împreună cu câteva picături din remediul ales şi bucurați-vă de beneficii. De exemplu, o baie de seară minunată pentru persoanele care au avut o zi stresantă şi nu pot scăpa de gândurile negre poate fi obținută din câteva picături din remediul din flori de castan alb, combinat cu două picături de ulei esențial de lemn de santal, două picături de lavandă şi două de ienupăr.

Spray-urile de cameră

O modalitate excelentă de a purifica şi împrospăta aerul dintr-o încăpere este să pulverizați remediile din Florile lui Bach, fie în stare pură, fie combinate cu uleiuri esențiale. Pentru a purifica o cameră, adăugați şase picături de măr sălbatic la 250 ml de spray de plante, umplut cu apă de izvor. Dacă doriți, adăugați ulei esențial de ienupăr şi de lămâie (maximum 15 picături). Dacă vreți să protejați o cameră de energii negative, folosiți remediul din flori de nuc, fie în stare pură, fie în combinație cu uleiuri esențiale de rozmarin, chimen, vetivert sau isop.

Una dintre întrebările frecvente este în cât timp îşi fac efectul aceste remedii, dar nu există un răspuns sigur. Vindecarea poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni sau chiar la câteva luni. Sentimentele negative apărute recent vor trece destul de repede, pe când problemele adânc înrădăcinate vor avea nevoie de mai mult timp pentru a dispărea.

Capitolul 7

Masajul aromaterapeutic

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **pregătirea unui masaj aromaterapeutic; contraindicațiile unui tratament aromaterapeutic; masajul aromaterapeutic simplu.**

Masajul este un instrument terapeutic în adevăratul sens al cuvântului. Când este asociat cu proprietățile vindecătoare ale uleiurilor esențiale, masajul constituie o terapie eficientă, cu efecte la nivel fizic, emoțional şi spiritual. In timpul unui masaj aroma-terapeutic, pe măsură ce emoțiile sunt eliberate se elimină şi blocajele acumulate până la nivel celular. Țesuturile şi sistemul nervos sunt capabile să „îşi amintească" atât de trauma fizică, cât şi de cea emoțională.

Pregătirea

Este extrem de important să fim atenți la mediul în care va avea loc şedința de masaj aromaterapeutic, pentru a beneficia la maximum de pe urma tratamentului. O pregătire amănunțită şi potrivită va transforma un masaj bun într-unui şi mai bun. Atât cel care face masajul, cât şi cel care beneficiază de el ar trebui să se simtă imediat relaxați. Asigurați-vă întotdeauna că aveți la îndemână prosoape, pernuțe şi uleiuri, ca să nu fiți obligați să vă întrerupeți din masaj. Un masaj aromaterapeutic nu ar trebui niciodată făcut în grabă.

Singurătatea şi liniştea

Trebuie să țineți cont de două aspecte foarte importante. Asigurați-vă că alegeți un moment în care nu veți fi deranjat. Intruşii şi perturbările sunt extrem de neplăcute, deoarece vă pot disturba şi distruge cursul mişcărilor din timpul masajului. închideți telefonul şi spuneți prietenilor şi familiei să nu intre în camera de tratament. Puteți alege o muzică liniştitoare, deşi aceasta ține de preferințele personale, deoarece unele persoane preferă liniştea.

Curățenia

Aceasta este esențială. Spălați-vă întotdeauna mâinile înainte de tratament, deoarece orice fel de asperitate va fi sesizată imediat de cel care beneficiază de masaj. Asigurați-vă că unghiile sunt scurte - tăiați-le cât puteți de scurt. Nu purtați niciun fel de bijuterie pe mâini. Inelele, brățările şi ceasurile pot zgâria.

Căldura

Camera ar trebui încălzită, dar şi bine aerisită. Nimic nu va distruge mai uşor un masaj aromaterapeutic decât frigul: este imposibil să te relaxezi când ți-e frig.

Camera în care faceți masajul aromaterapeutic ar trebui încălzită în prealabil şi, deoarece temperatura corpului celui care primeşte masajul va scădea, asigurați-vă că aveți la îndemână prosoape curate. Acoperiți toate zonele corpului persoanei pe care o masați, mai puțin cea pe care lucrați. Incălziți-vă mâinile dacă acestea sunt reci.

Lumina

Lumina slabă va crea o atmosferă ideală. Dacă pe fața persoanei căreia i se face masajul va cădea o lumină puternică, aceasta va induce cu greu relaxarea şi îi va produce o tensiune în jurul ochilor. Flacăra lumânării oferă lumina perfectă, dar puteți folosi, dacă doriți, un bec colorat. Alegeți culoarea roz pal, albastru, verde, culoarea piersicii sau a lavandei.

Culoarea

Cele mai eficiente culori pe care trebuie să le aveți în camera de terapie sunt cele pastelate - roz pal, albastru, verde sau piersică, iar prosoapele în aceste culori sunt perfecte pentru un astfel de masaj. Culorile puternice, cum ar fi roşul, vor crea sentimente nedorite, ca furia sau neliniştea.

Hainele

Purtați haine confortabile şi largi, deoarece trebuie să vă mişcați uşor, iar camera în care lucrați este încălzită. Albul este cea mai bună culoare de purtat când faceți un masaj aromaterapeutic, fiindeă va respinge orice energie negativă eliberată de persoana căreia îi faceți tratamentul.

Purtați pantofi fără toc sau, mai bine, rămâneți în picioarele goale. Cel căruia i se face masajul ar trebui să se îmbrace în orice se simte confortabil. Sugerați-le acestora să se dezbrace până la lenjeria intimă. Subliniați faptul că zonele pe care nu se lucrează vor fi acoperite, iar acest lucru va crea un sentiment de securitate şi încredere.

Alte metode

Florile proaspete adaugă o aromă plăcută atmosferei în care are loc tratamentul, dar puteți arde înainte bețişoare parfumate sau puteți pune câteva picături de uleiuri esențiale într-o lampă de aromaterapie. De asemenea, după preferință, cristalele pot optimiza mediul înconjurător, Cuarțul roz relaxează şi linişteşte, iar ametistul este folositor pentru a absorbi energia negativă. Puteți pune o picătură de ulei esențial pe cristalele dumneavoastră.

Echipamentul

Suprafața necesară masajului aromaterapeutic

Lucrați pe podea, folosind o suprafață solidă, acoperită cu un prosop. Aceasta vă va permite să faceți un masaj aromaterapeutic oricând doriți. Aşezați pe podea o bucată mare de material, groasă, două-trei pături sau o pilotă subțire. Folosiți multe pernuțe sau perne în timpul tratamentului. Dacă cel care beneficiază de masaj este întins pe spate, puneți-i o pernă sub ceafă şi una sub genunchi, pentru a elibera presiunea din coloană. Dacă acesta este întins pe burtă, puneți-i o pernă sub picioare, una sub cap şi umeri şi una sub abdomen, dacă bineînțeles, persoana care beneficiază de masaj vrea acest lucru.

Asigurați-vă că aveți ceva pe care să stați în genunchi pentru ca aceştia să nu vă doară. Dacă aveți probleme cu spatele sau la genunchi, poate fi o idee bună să investiți într-o masă de masaj portabilă. Este mai puțin obositor, iar corpul celui căruia i se face masaj este mai la îndemână. Puteți încerca să improvizați folosind o masă de bucătărie, dacă înălțimea este confortabilă pentru dumneavoastră. Nu folosiți un pat, deoarece majoritatea sunt mult prea moi şi mari pentru masaje şi orice presiune aplicată este absorbită de saltea.

Atitudinea şi starea psihică

Poziția corpului

Fie că lucrați pe podea, fie pe o masă, în timpul masajului aromaterapeutic trebuie să mențineți spatele relaxat, dar totuşi drept. Când stați în picioare, îndoiți genunchii şi şezutul astfel încât spatele să lucreze în siguranță (de exemplu, pelvisul). Lăsați coapsele să preia majoritatea efortului - nu spatele. Aduceți-vă aminte că trebuie să fie la fel de relaxant să faci masaj şi să beneficiezi de acesta. Cu practică, veți învăța să evitați tensionarea muşchilor, astfel încât energia vindecătoare să curgă liber prin mâini şi prin corp. Dacă nu sunteți atenți la poziția dumneavoastră, veți obosi repede. Obiceiurile sunt

greu de schimbat, aşa că dacă vă controlaţi în mod conştient poziţia, astfel încât aceasta să nu alunece, acest lucru va deveni mai târziu automatism. Umerii, braţele şi partea inferioară a spatelui vor fi solicitate cât mai puţin posibil. Dacă folosiţi o masă, staţi aproape de ea, astfel încât acţiunea dumneavoastră să fie cât mai eficientă.

Starea psihică

Atunci când faceţi cuiva un masaj terapeutic, starea minţii dumneavoastră este vitală. Calitatea şi succesul unui tratament depind de calmul psihic. Nu încercaţi să faceţi vreun tratament când sunteţi furioşi, morocănoşi, deprimaţi sau nu vă simţiţi bine. Negativismul dumneavoastră va fi transmis. întreaga atenţie trebuie să fie asupra celui căruia îi faceţi masaj. Dacă vă faceţi griji pentru propriile probleme şi vă gândiţi la altceva în timpul masajului, acest lucru se va observa imediat. Fiţi foarte atenţi la respiraţia celui căruia îi faceţi masaj şi la reacţiile acestuia. Observaţi-i expresia feţei şi fiecare încordare a muşchilor.

Rezervaţi-vă timp pentru a vă relaxa înainte de tratament şi, mult mai important, lăsaţi-vă ghidaţi de propria intuiţie. Trageţi de 154 câteva ori aer în piept înainte de masajul aromaterapeutic, lăsând toată tensiunea şi anxietatea să iasă din corpul dumneavoastră. Inspiraţi pace şi expiraţi iubire. Acordaţi-vă cu starea de spirit a persoanei pe care o masaţi. Vă poate fi de ajutor dacă lucraţi cu ochii închişi. Dăruiţi-vă masajului, fără să fiţi egoişti.

Contraindicaţii

Majoritatea uleiurilor esenţiale sunt folosite în mod corect şi cu grijă.

Luaţi însă în considerare şi următoarele aspecte:

Nu le folosiţi pe cale internă.

Nu aplicaţi uleiuri esenţiale nediluate pe piele (cu excepţia lavandei şi a arborelui de ceai, în caz de prim ajutor), deoarece sunt mult prea concentrate şi pot cauza o reacţie inflamatorie şi alergică.

Ţineţi uleiurile departe de ochi.

Ţineţi uleiurile departe de copii.

Asiguraţi-vă că doza este cea potrivită, deoarece prea mult ulei esenţial poate fi dăunător.

Cumpăraţi numai uleiuri esenţiale pure.

Aveţi grijă cu pielea sensibilă - dacă ştiţi acest lucru, faceţi un test pe o porţiune mică de piele.

Masajul este contraindicat atunci când aveţi febră mare. Temperatura corpului este crescută deja pentru a lupta cu infecţia, de aceea nu are nevoie de un plus de toxine cu care să se confrunte. Oricum, pentru a reduce temperatura în acest caz, uleiurile esenţiale pot fi aplicate pe comprese.

In timpul sarcinii, evitaţi masajul puternic pe abdomen, mai ales în primele trei luni, când riscul este cel mai mare. Feriţi-vă de anumite uleiuri şi verificaţi dacă sunt menţionate precauţii speciale pentru vreunul dintre uleiurile alese.

Feriţi-vă de bolile infecţioase de piele (cum ar fi scabia), pentru care sunt totuşi recomandate băile aromaterapeutice şi cremele.

Pentru zonele cu vene varicoase, folosiţi numai o presiune uşoară.

Evitaţi ţesuturile cicatrizate recent, rănile deschise şi zonele inflamate.

Evitaţi nodulii şi loviturile a căror cauză nu este cunoscută - mergeţi neapărat la un control medical.

Evitaţi zonele inflamate (de exemplu, inflamaţiile de la genunchi).

Diluaţi întotdeauna uleiurile esenţiale înainte de a le adăuga în apa de baie a unui bebeluş sau a unui copil.

Evitați expunerea la soare puternic sau băile de soare imediat după un masaj aromaterapeutic.

Aşteptați câteva ore după ce ați ieşit din saună, deoarece porii sunt deschişi, iar corpul încă mai elimină toxine.

Tratamentul

Spațiul nu-mi permite să descriu complet un tratament profesional aromaterapeutic. Oricum, următoarea secțiune vă va ajuta să faceți câteva mişcări simple, astfel încât să vă tratați familia şi prietenii. Evident, dacă intenționați să folosiți aromaterapia în mod profesional, atunci veți avea nevoie de lecții care să necesite studiul de tehnici specializate, prea complicate pentru a fi descrise aici.

Spatele

Masajul aromaterapeutic al spatelui poate fi folosit pentru relaxare. şi pentru a combate constipația, problemele menstruale şi pe cele respiratorii. Cel ce beneficiază de masaj ar trebui să stea întins pe burtă, cu o pernă sub picioare, alta sub cap şi, opțional, una sub abdomen.

1. începeți cu ambele mâini relaxate de la baza spatelui celui care este masat, cu câte o mână de fiecare parte a coloanei vertebrale. Mişcați ambele mâini în sus, folosindu-vă greutatea corpului pentru a aplica presiune, duceți mâinile până în dreptul umerilor şi apoi lăsați-le să coboare uşor înapoi. Repetați mişcarea de câte ori doriți, pentru a oferi o relaxare profundă.



Masajul spatelui

2. începând de la baza coloanei vertebrale, faceți cu degetele mari mişcări circulare, mici, până când ajungeți la ceafă (mişcări prin fricțiune). Nu apăsați direct pe şira spinării. Apoi repetați aceste mişcări în jurul fiecărui umăr, pentru a îndepărta nodulii şi ganglionii.



Fricționarea spatelui pornind de la baza coloanei către ceafă

Repetați pasul 1.

Pasul 4 se face pe părțile laterale ale corpului, având rolul de a elibera toxinele. Puneți ambele mâini la baza coloanei pe partea opusă celei pe care vă aflați

dumneavoastră. Lucraţi o parte a spatelui, împingând toxinele în direcţia în care se află masa sau podeaua. Repetaţi mişcarea şi pe partea cealaltă.



Eliberarea toxinelor

5. Pentru a elibera tensiunea din umeri, lucraţi asupra acestora alternativ, ridicând şi strângând uşor muşchii tensionaţii. Această mişcare este denumită „strângere" şi, dacă sunteţi pricepuţi la făcut aluatul de pâine, vi se va părea foarte simplă.



Strângerea părţii de sus a umerilor

6. Pentru a încheia masajul spatelui, repetaţi mişcările de masaj de la pasul 1.

Picioarele (gambele şi coapsele)

Masajul aromaterapeutic al picioarelor poate fi folosit pentru a îmbunătăţi circulaţia sângelui şi a limfei (pentru a elimina toxinele), pentru a detensiona muşchii încordaţi, pentru a combate retenţia de lichide, dar şi pentru a trata şi preveni apariţia venelor varicoase.

Poziţionaţi-vă la picioarele persoanei căreia urmează să îi faceţi masaj. începând cu glezna, faceţi mişcări către coapsă cu o mână înaintea celeilalte. Nu orientaţi presiunea în jos.

Pentru a reduce tensiunea din muşchi şi pentru a stimula eliminarea toxinelor acumulate în ţesuturile mai adânci, masaţi muşchii gambei şi ai coapsei. Puneţi ambele mâini, strângeţi şi ridicaţi muşchii cu mâinile, alternativ.

Repetaţi pasul 1.

Strângerea coapsei şi muşchilor gambei

Labele picioarelor

Masajul aromaterapeutic obişnuit al labei piciorului poate îmbunătăți în mod spectaculos circulația, diminua durerile şi menține mobilitatea şi supleţea. Este foarte relaxant şi liniştitor.

Masați piciorul cu fermitate, acoperind partea de deasupra şi talpa, lucrând de la vârfurile degetelor către gleznă. Masați zona din jurul oaselor gleznei şi reveniți la poziția inițială.

Sprijiniți piciorul cu o mână şi, folosind articulațiile celeilalte mâini (cu degetele strânse uşor), efectuați mişcări circulare ferme pe toată talpa.

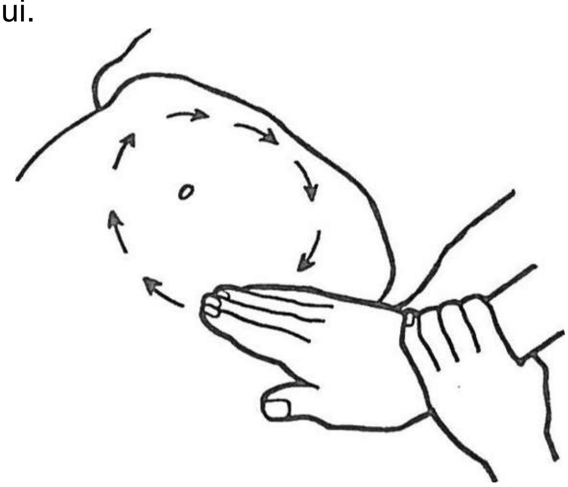
3. Repetaţi pasul 1 de câte ori doriţi.



Masarea fermă a labei piciorului

Abdomenul

Masajul aromaterapeutic este excelent pentru remedierea problemelor digestive şi menstruale. Acesta este uşor de realizat. Poziționați-vă pe partea dreaptă a persoanei supuse acestui tratament şi masați în sensul acelor de ceasornic, făcând cu o mână cerculețe în jurul abdomenului.



Masarea abdomenului, în direcția acelor de ceasornic

Fata

Masajul aromaterapeutic facial este extrem de relaxant şi extraordinar de revigorant. Poate fi un bun remediu pentru problemele tenului, durerile de cap, probleme nazale precum sinuzita, contribuind la încetinirea procesului de îmbătrânire şi la relaxarea psihicului.

Poziționați-vă la capul celui căruia urmează să-i faceți masajul şi începeți printr-o mişcare uşoară a mâinilor deasupra sprâncenelor. Masați obrajii dinspre interior spre exterior şi apoi bărbia.

Poziționați-vă degetele mari în centrul frunții, chiar între sprâncene, apăsați şi țineți aşa câteva secunde. Ridicați degetele şi puneți-le pe oasele sprâncenelor, apăsând cu aceeaşi presiune. Continuați până când ați ajuns la colțurile laterale ale feței. Lucrați întreaga frunte până la linia rădăcinilor părului.



Lucrați liniar pe față, folosind punctele de presiune

Repetați pasul 2 pe obraji şi pe bărbie.

Răsfirați degetele şi aşezați-le cu palmele orientate în jos, pe capul subiectului. Masați cu mişcări circulare încet şi ferm, lucrând în mod gradual pe întreaga zonă a pielii capului.

3. Repetați pasul 1.

Pentru a termina tratamentul, lăsați mâinile să se relaxeze încet pe tâmple.

Capitolul 8

Alimentația sănătoasă

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **regulile de bază pentru o alimentație sănătoasă; metoda încolțirii şi prepararea sucurilor de fructe pentru sănătatea dumneavoastră**

Ce să faceți si ce să nu faceți

In viața de zi cu zi, uleiurile esențiale pot contribui enorm la îmbunătățirea sănătății dumneavoastră şi pot remedia multe probleme de sănătate obişnuite. Oricum, aşa cum am afirmat şi în introducere, aromaterapia este o terapie holistică şi sunt necesare schimbări în dietă dacă doriți să obțineți vindecarea totală. Spațiul nu îmi permite să expun în detaliu sfaturile legate de dietă.

Dieta ideală ar trebui să includă în proporție mare fructe, legume şi salate. Alte mâncăruri, cum ar fi pâinea şi alte alimente cu amidon, carnea, brânza, ouăle şi tot aşa, ar trebui să reprezinte doar 20 sau 30 la sută din dieta dumneavoastră, deoarece acestea sunt cele care creează probleme, cum ar fi producerea mucusului, tensiunea sistemului nervos, artrita, reumatismul, bolile digestive şi cele respiratorii etc.

Pentru a vă descoperi dieta potrivită pentru sănătate şi fitness, încercați să vă bazați pe aceste reguli uşor de urmat:

Ce să faceți

Mâncați multe fructe proaspete.

Mâncați multe legume proaspete.

Mâncați mai multe salate.

Mestecați mâncarea bine şi încet, într-un mediu plăcut.

Pregătiți legumele la aburi — dacă fierbeți legumele, atunci multe elemente nutritive rămân în apă.

Folosiți uleiuri vegetale obținute prin presare la rece (cum ar fi uleiul de măsline virgin), în loc de grăsimi saturate ce duc la boli de inimă, cresc presiunea sângelui şi nivelul colesterolului, precum şi greutatea corporală.

Beți apă, care este necesară pentru a ajuta toate funcțiile organismului să lucreze, să îndepărteze reziduurile şi să prevină constipația. Beți cel puțin şase-opt pahare cu apă pe zi.

Ce să nu faceți

Nu mâncați alimente din borcane sau recipiente ce conțin aditivi chimici, cum ar fi coloranții şi conservanții. Aditivii dăunători pot duce la hiperactivitate şi alergii şi sunt asociați cu cancerul.

Nu folosiți prea multă sare, deoarece creşte presiunea sângelui, riscul atacurilor de cord şi volumul țesuturilor adipoase.

Nu folosiți prea mult zahăr, deoarece este în strânsă legătură cu bolile de inimă, întărirea arterelor, obezitate, schimbări de stare, căderea dinților şi aşa mai departe.

Nu mâncați prea multă carne, în special came roşie, care predispune la boli de inimă, atacuri cerebrale şi cancer. Materia putrefactă rămâne în intestinul gros un timp îndelungat, intoxicând corpul - o persoană normală are de la trei la cinci kilograme de materie putrefactă în colon. Toată carnea, mai puțin cea organică, este plină de chimicale, antibiotice şi hormoni de creştere. Dacă este posibil, mâncați carne organică şi măriți consumul de peşte (preferabil să nu fie de crescătorie).

Nu consumați prea multe lactate, deoarece stimulează producerea de mucus şi cauzează multe alte boli, cum ar fi artrita, răcelile, alergiile, astmul şi bolile de piele. Nu vă

faceți griji că vă veți pierde dinții sau că oasele vi se vor sfărâma, deoarece legumele cu frunze verzi, nucile crude şi semințele sunt surse excelente de calciu.

Nu beți prea multe căni de ceai şi cafea şi fiți atenți la cuvântul „decofeinizat", care poate indica faptul că, deşi cofeina a fost înlăturată, teofilina şi teobromina rămân, iar acestea ne afectează într-un mod similar cafeinei. încercați să reduceți consumul de ceai şi cafea, înlocuindu-le cu apă, ceaiuri din plante şi sucuri de fructe.

Nu beți prea mult alcool. Este în regulă să consumați moderat (în special vin roşu), dar în exces vă distruge organismul.

Nu fumați - țigările conțin chimicale dăunătoare şi distrug inima şi plămânii.

Încolțirea

Asociate cu un echilibru perfect între vitamine, minerale, proteine, carbohidrați şi grăsimi, semințele unei plante sunt cea mai bună sursă de nutriție. Dar, pentru a le descoperi întregul potențial, trebuie să le punem să germineze, să ajungă plante tinere, înmuindu-le în apă timp de câteva zile. Acest proces se numeşte încolțire.

Beneficiile încolțirii

In epoca în care majoritatea fructelor şi legumelor sunt cultivate pe soluri fertilizate artificial şi tratate cu tot felul de chimicale, printre care hormoni, fungicide, insecticide şi conservanți, semințele încolțite acasă, într-un borcan, sunt o sursă de nutriție uşoară, accesibilă, sigură pentru organismul nostru.

Nu numai că multe mâncăruri pe bază de seminţe încolţite au un gust deosebit, dar sunt şi foarte sănătoase. începătorii trebuie să ştie că, în momentul în care o sămânță încolțeşte, concentrația nutrienților creşte în salturi spectaculoase - proteine până la 20 la sută, acizi nucleici până la 30 la sută şi multe vitamine până la aproape 500 la sută!

In acelaşi timp, enzimele inactive din seminţe prind viaţă, divizând amidonul în zaharuri simple, cum ar fi fructoza şi glucoza, transformând proteinele în aminoacizi şi grăsimile saturate în aminoacizi liberi. Se spune, de asemenea, că această activitate intensă a enzimelor stimulează activitatea propriilor enzime ale corpului. Interesant este că, atunci când sunt inactive, boabele de năut, lintea şi germenii de fasole sunt plini de enzime cu efect încetinitor care nu numai că le fac greu de digerat - chiar şi atunci când sunt gătite - dar pot interacționa cu capacitatea organismului nostru de a absorbi mineralele din mâncare.

Ce punem la încolțit?

S-ar putea să fiți surprinşi de faptul că se pune la încolțit cam orice tip de vegetație, adică boabele, leguminoasele, cerealele, nucile, semințele şi chiar unele ierburi precum iarba de orz sau de grâu. Oricum, cele mai obişnuite produse pe care oamenii le obţin prin încolțire sunt germenii de fasole (de preferat adzuki şi mung), boabele de soia, boabele de năut, ovăzul, lintea, muştarul, ridichea, boabele de quinoa[10], semințele de susan şi de floarea-soarelui. Când sunt încolțite, acestea sunt nişte gustări delicioase, în special când sunt adăugate la salate, alături de un sos bun.

Cum punem semințele la încolțit?

Cea mai bună cale este să cumpărați un încolțitor - un sistem cu compartimente pe trei niveluri. Procesul implică următoarele:

1. Alegeți semințele - cele organice sunt cele mai bune.
2. Puneți semințele într-un castron şi clătiți-le cu apă.
3. Puneți semințele în încolțitor şi acoperiți-le cu apă fiartă şi răcită.

---

[10] 1 Quinoa face parte din familia cerealelor, iar boabele acesteia conţin proteine mai sănătoase decât cele din carne, ba chiar o înlocuiesc cu succes; i se mai spune şi „cereala care bate carnea", (n. red.)

4. Lăsați-le peste noapte într-un loc întunecat şi cald.
5. Dimineața, clătiți semințele cu apă proaspătă şi puneți-le din nou într-un loc întunecat şi cald.
6. Faceți acelaşi lucru seara.
7. Repetați paşii 5 şi 6 până când semințele încep să încolțească.
8. Când acestea au început să încolțească, puneți-le pe un pervaz pentru a primi puțină căldură de la soare.
9. Semințele încolțite pot fi acum îndepărtate din încolțitor.
10. Presărați semințele pe o salată, căliți-le sau mâncați-le ca gustare aşa cum sunt.

Momentul recoltării

Tabelul de mai jos este un ghid care vă indică timpul aproximativ necesar încolțirii diferitelor semințe.

Durata încolțirii semințelor (zile)	
Boabe de fasole adzuki	4-6
Orz	3-4
Boabe de năut	3-4
Cimbrişor	4-5
Fasole Flageolet	3-5
Linte verde	3-5
Mazăre verde	3-5
Germeni de fasole mung	2-3
Semințe de dovleac	4-6
Ridiche	4-5
Secară	3-5
Semințe de floarea-soarelui	4-6

Rețetă de salată cu semințe încolțite

Este bine să folosim întotdeauna un amestec de semințe încolțite, ca în această rețetă.

50 g mazăre dulce
50 g amestec din boabe de năut şi germeni de fasole mung
25 g semințe de muştar încolțite
½ cicoare
½ legătură de creson (năsturel)
Opțional: 1 castronaş de bucăți marinate de tofu sau brânză de soia
Oțet balsamic sau ulei de măsline

Spălați şi uscați cicoarea şi cresonul, precum şi mazărea dulce. Puneți totul într-un castron şi adăugați după gust oțetul balsamic sau uleiul de măsline şi piper măcinat.

Sucurile de fructe si sănătatea

Din ce în ce mai mulți oameni înțeleg importanța unei diete bogate în fructe şi legume, dar dacă doriți să încercați o alternativă personală cu vitamine şi minerale, de ce să nu încercați să vă preparați propriul suc? Sunteți conştienți de minunile stoarcerii şi de beneficiile din punctul de vedere al sănătății pe care le puteți obține dacă faceți acest lucru? Există multe rețete fantastice pe care le puteți combina pentru toate gusturile şi puteți să implicați chiar şi copiii! Vă ofer în continuare zece motive foarte bune pentru a încerca să vă pregătiți singuri sucul.

Faceți o rezervă de enzime - sucurile sunt foarte bogate în enzime, care ajută la digerarea hranei. Lipsa de enzime înseamnă că nu putem transforma hrana în energie sau carbohidrații, proteinele, grăsimile, vitaminele şi mineralele în ceea ce avem nevoie pentru un țesut sănătos, cum ar fi muşchii, oasele, pielea şi aşa mai departe.

Faceți un surplus de nutrienți esențiali - vitaminele şi mineralele sunt esențiale pentru sănătatea noastră. Vitaminele se împart în două categorii: minerale solubile în apă (vitaminele B şi C) şi minerale solubile în grăsimi (vitaminele A, D şi E). Mulți factori afectează nivelul vitaminelor din organismul nostru, printre aceştia numărându-se dieta inadecvată, problemele de digestie, încălzirea repetată a hranei, folosirea conservanților, depozitarea şi iradierea. Un suc proaspăt furnizează vitaminele şi mineralele de care avem foarte mare nevoie.

Câştigați vitalitate - sucul este o „hrană" care ne creşte vitalitatea, fiind foarte hrănitor şi revitalizant pentru celule. Dr. Max Gerson, fondatorul Institutului pentru Tratamentul Cancerului, a observat că pacienții săi se vindecau mai repede de boli degenerative atunci când urmau o dietă bazată în mare parte pe sucuri proaspete.

Eliminați toxinele - sucurile de fructe şi de legume proaspete sunt o necesitate pentru toate dietele de detoxifiere. Unele sucuri au proprietatea de a elimina reziduurile şi bacteriile din organism şi de a-l curăța profund.

Asimilați cât mai multă clorofilă - clorofila poate fi găsită din abundență în toate plantele verzi. Aceasta ne detoxifică sistemul digestiv şi regenerează celulele din sânge, fiind un tonic nemaipomenit. Alfalfa, iarba de grâu, cresonul şi legumele cu frunze verzi conțin multă clorofilă şi sunt fantastice în sucuri.

Reduceți riscul unei boli premature - cu ajutorul antioxidanților din sucuri. Frumusețea, ca şi sănătatea, vine din faptul că hrana joacă un rol esențial. Se spune că antioxidanții ar fi secretul longevității şi al tinereții, deoarece aceştia elimină moleculele dăunătoare, cunoscute ca „radicali liberi".

Asimilați aminoacizi - aceştia constituie baza de proteine şi sunt vitali în procesul de digestie şi în asimilarea unor componente din alimente. Sucurile proaspete sunt bogate în aminoacizi care se găsesc într-o formă uşor de digerat.

Echilibrați nivelul de acizi cu cel de alcaline - dietele din Occident tind să se bazeze pe multe proteine animale, zahăr rafinat şi aditivi artificiali. Toate acestea produc aciditate la nivelul celulelor, ceea ce poate duce la boală. Se ştie foarte bine că celulele cancerigene se dezvoltă într-un mediu acid.

Contribuiți la reducerea greutății - sucurile sunt „sățioase", dar totuşi sărace în calorii. Acestea scad apetitul şi sunt, aşadar, o parte importantă a multor programe de reducere a greutății.

Vă bucurați de toate gusturile - fiți creativi încercând una dintre rețetele de mai jos. Toate s-au dovedit benefice pentru sănătate şi stimulative pentru papilele gustative... prin urmare, de ce să nu ne preparăm un suc?

Suc din măr, morcov si sfeclă roşie

1 morcov (necurățat de coajă, crestat şi cu coadă)

1 măr roşu

1 rădăcină de sfeclă roşie (curățată de coajă şi spălată) Acest suc este bogat în vitaminele A, C, calciu, magneziu, potasiu şi fier.

Limonadă

½ lămâie

2-3 mere golden delicioase

Stoarceți şi serviți cu gheață pisată. Acesta are efect detoxifiant, iar lămâile au un efect alcalin.

Popeye special
1 măr
1 tulpină de țelină (cu frunze)
75 g spanac (frunze tinere şi proaspete)
1 legătură mică de creson (năsturel)
1 legătură mică de iarbă de grâu (opțional)
Acest suc este bogat în vitaminele A, C, acid folie şi Riboflavin (B2).

în următoarele capitole, în care sunt prezentate bolile ameliorabile sau vindecabile prin aromaterapie, voi menționa modificările care trebuie aduse dietelor simple, pentru a fi folosite în timpul tratamentelor aromaterapeutice, în vederea îmbunătățirii sănătății dumneavoastră.

Capitolul 9

Circulația

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele şi efectele celor mai frecvente boli de circulație; tratamentul tradițional recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale sunt indicate pentru problemele de circulație; cum pot fi remediate problemele de circulație prin dietă şi stil de viață; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați**

Anemia

Anemia este cea mai comună boală de sânge şi este caracterizată printr-un deficit de hemoglobina (ce conține fier) - componentă a globulelor roşii. Deoarece acestea poartă oxigenul de la plămâni către țesuturile corpului, în schimbul dioxidului de carbon, anemia poate fi considerată şi insuficiență de oxigen la nivelul țesuturilor, ceea ce produce o creştere a cantității de dioxid de carbon.

Simptome

- Oboseală, moleşeală şi tendința de a obosi repede
- Respirație rapidă, mai ales în timpul exercițiilor fizice
- Amețeală/leşin
- Vedere încețoşată
- Pierderea poftei de mâncare
- Paloarea pielii
- Palpitații
- Angină pectorală
- Puls rapid
- Edem (umflătură) la nivelul gleznei, în cazurile severe, când se dezvoltă insuficiența cardiacă.

Există mai multe tipuri de anemie, dar aici vom aminti doar forma cu deficiență de fier. Acest tip de anemie are trei cauze:

Pierderea sângelui la fel ca în perioada menstruației şi sângerarea tractului gastrointestinal ca în crizele de ulcer, hemie hiatală şi cancer. Chiar şi pierderile mai mici de sânge, dacă acestea se manifestă pe o perioadă mai lungă de timp, pot duce la anemie - 1 ml de sânge conține 0, 5 mg de fier. Studiile din țările dezvoltate au găsit semne ale deficienței de fier la 30-50% din populație. De obicei, deficiența de fier se dezvoltă încet.

Solicitarea corpului în timpul sarcinii şi al alăptării, precum şi în perioadele de creştere rapidă.

Deficiența nutrițională cauzată de o dietă săracă, ignoranță, lipsa hranei şi în malabsorbție.

De asemenea, pe lângă caracteristicile generale ale anemiei, deficiența de fier este caracterizată prin durere, limbă roşie, unghii uscate, fragile sau încovoiate, în formă de lingură, furnicături şi dificultăți la înghițit.

Tratament

Tratament tradițional

Se face analiza de laborator a sângelui şi se vor recomanda tablete sau injecții cu fier. Este vital să fie depistată cauza principală.

Tratament aromaterapeutic

Pentru tratamentul anemiei sunt indicate în mod special următoarele uleiuri esențiale.

Uleiul de piper negru stimulează funcționarea splinei, care este implicată în producerea de celule noi în sânge. De asemenea, este un ulei cald, stimulator, care ajută în general la diminuarea stărilor de epuizare pronunțată, întotdeauna asociate cu anemia.

Uleiurile de geraniu, lămâie şi muşețel german/roman sunt folositoare atunci când cauza anemiei este menoragia (pierdere mare de sânge la menstruație). Acestea ajută la reducerea sângerării, în special lămâia.

Uleiul de cimbru este un remediu excelent în tratamentul anemiei. Este un stimulent puternic şi se apelează frecvent la el atunci când corpul funcționează „sub medie". Cimbrul este excelent pentru combaterea oboselii şi a letargiei şi ajută, de asemenea, la stimularea apetitului scăzut, de obicei în caz de anemie. Stimulează şi producerea de globule albe, întărind astfel rezistența organismului la boli.

Băi

Faceți băi zilnice, adăugând în apă una dintre următoarele combinații:

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de lămâie

Sau

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de cimbru

Inhalații

Presărați pe un şervețel câteva picături de ulei de piper negru, lămâie sau cimbru şi inhalați de mai multe ori adânc, ținând ochii închişi.

Masaj aromaterapeutic

Următoarele uleiuri pot fi eficiente:

2 picături de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
diluate în 15 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de lămâie
1 picătură de ulei de cimbru
diluate în 15 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Uleiul de cimbru ar trebui evitat în perioada sarcinii sau în cazul în care pielea este extraordinar de sensibilă. De asemenea, nu ar trebui folosit în mod excesiv nici în cazul presiunii ridicate a sângelui. Uleiul de lămâie nu trebuie aplicat înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din flori de măslin este indicat în mod special dacă individul se simte foarte epuizat sau chiar pe punctul de a plânge.

Pentru sentimentul de neajutorare, disperare şi atitudine negativistă, este foarte recomandat remediul din orz sălbatic.

Dietă

Este recomandata o dietă bogată în fier, în special în timpul menstruației sau al sarcinii. Hrana bogată în fier include ficat, legume cu frunze verzi, melasă neagră, piersici uscate şi alte fructe uscate, lucernă încolțită, spirulină, grâu, sfeclă roşie, salată (cu frunzele mai închise la culoare) şi ginseng.

Un supliment de vitamina C ajută la absorbția fierului. Este indicat să consumați zilnic alimente care conțin cel puțin un gram de vitamina C. Absorbția de fier este stopată

dacă bem ceai sau cafea imediat după masă. Aşadar, acestea ar trebui reduse sau evitate. Pentru a aduce un plus de fier în dietă, încercați să vă preparați un suc de fructe.

Angina pectorală

Angina pectorală este cauzată de lipsa de oxigen care afectează muşchiul inimii, de obicei din cauza arteriosclerozei vaselor coronare. Aceasta creează o placă de aterom care îngustează sau chiar blochează arterele coronare, provocând o scădere a surplusului de sânge şi oxigen către țesutul inimii, apărând astfel durerea caracteristică. Angina este de cele mai multe ori cauzată de efort şi se tratează prin medicamente care favorizează odihna şi prin cele care au în componență nitrați. De asemenea, se amplifică la stres, anxietate, emoții şi alte situații care suprasolicită inima.

Simptome

- Durere în capul pieptului, care de obicei radiază către umărul şi brațul stâng, ceafă, gât şi maxilar.
- Dispnee (dificultăți în respirație), greață, transpirație şi stări de leşin.

Tratament

Tratament tradițional

Angina necesită o supraveghere medicală strictă. Este indicată terapia prin medicamente, iar dacă aceasta eşuează, se poate recurge la o operație de bypass coronarian.

Tratament aromaterapeutic

Rolul aromaterapiei este de a reduce stresul şi de a îmbunătăți circulația sanguină.

Băi

Faceți băi zilnic cu şase picături din oricare dintre următoarele uleiuri:

Benzoină, geraniu, ghimbir, maghiran, piper negru şi rozmarin, care vor ajuta la îmbunătățirea circulației.

Bergamotă, iasomie, lemn de santal, muşețel german/roman, neroli, salvie, tămâie, trandafir, vetivert şi ylang-ylang, care vor reduce tensiunea arterială.

Inhalații

Puneți câteva picături de ulei de lavandă pe un şervețel şi inhalați adânc, cu ochii închişi. Aceasta va ajuta la reducerea stresului, a anxietății şi a crizei de panică manifestată după un atac de angină.

Masaj aromaterapeutic

Tratamentul obişnuit asociat cu un masaj este un beneficiu enorm în bolile cardiace. Masajul este recomandat cel puțin o dată pe lună. Sunt recomandate următoarele formule, dar vă puteți crea bineînțeles una proprie, alegând din lista de mai jos.

1 picătură de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de salvie
1 picătură de ulei de ylang-ylang

sau

1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de maghiran
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei bergamotă
1 picătură de ulei ghimbir
1 picătură de neroli
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Evitați uleiul de maghiran pe durata sarcinii, chiar dacă nu au fost depistate efecte adverse. înainte de expunerea la soare evitați uleiul de bergamotă.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din Sporul Casei este eficient pentru combaterea anxietății, a nerăbdării şi a iritabilității. Cel din flori de castan alb este excelent pentru aceia a căror minte este în mod constant ocupată cu gânduri îngrijorătoare persistente. Baluşca va prelua efectele şocului şi trauma care se poate precipita sau poate apărea după un atac. Mimulus poate fi luat de aceia cărora le este teamă de un alt atac de angină.

Dietă

Dacă ați fost diagnosticat cu angină, este esențial să adoptați o dietă sănătoasă. Evitați mâncarea de tip fast-food, deoarece conține un nivel ridicat de zahăr şi sare. Evitați toate mâncărurile prăjite - încercați gătitul la aburi sau grătarul. Mâncați multe fructe şi legume proaspete. Grăsimile animale saturate, cum ar fi untura, untul şi uleiul vegetal hidrogenat, au fost catalogate cu un risc mare de boli cardiovasculare şi de creştere a nivelului de colesterol. Uleiul de măsline extravirgin este excelent şi este interesant de ştiut că în țările din zona mediteraneană, unde se consumă cantități enorme de ulei de măsline, probabilitatea de a avea angină este scăzută. Se spune că acizii graşi esențiali previn bolile de inimă. Aceştia sunt prezenți în peştele gras, cum ar fi macroul, somonul, sardina şi heringul, precum şi în uleiurile din semințe (in şi cânepă) sau uleiurile vegetale. Fibra dietetică se pare că protejează inima, deşi este nevoie de mai multe cercetări pentru a demonstra acest lucru. Este prezentă în toate alimentele obținute din plante, incluzând aici cerealele (în special ovăzul) sau leguminoasele, fructele, nucile şi semințele.

Usturoiul este excelent pentru subțierea sângelui şi ar trebui mâncat crud, de cât mai multe ori posibil.

Suplimentele benefice pentru organism includ coenzima Q10, care creşte energia inimii. Studiile arată că deficiența de Q10 este frecventă la pacienții cu boli de inimă. Magneziul reduce spasmele din arterele coronare şi îmbunătățeşte funcționarea inimii. Sunt recomandate capsulele cu usturoi (deşi este de preferat usturoiul crud). Acidul amino L-argininic (5000 mg zilnic) îmbunătățeşte circulația sângelui şi facilitează vasodilatarea. Un rol important în prevenirea atacurilor de cord îl are şi consumul de pepene galben sau de ananas, datorită vitaminei C şi a conținutului de bromelaină.

Evident că nu ar trebui să fumați, iar dacă sunteți supraponderal, ar trebui să încercați să scădeți încet în greutate. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru o inimă sănătoasă, aşadar încercați să mergeți pe jos douăzeci de minute zilnic.

Extractul de păducel este foarte eficient pentru suferinzii de angină şi de alte boli de inimă. Studii experimentale arată că păducelul dilată vasele de sânge coronare, aşadar îmbunătățeşte calitatea sângelui şi a oxigenului folosit de inimă.

Presiunea ridicată a sângelui (hipertensiunea)

Organizația Mondială a Sănătății defineşte presiunea ridicată a sângelui ca o presiune sistolică mai mare de 160 şi o presiune diastolică mai mare de 95. în prezent, 90-95% dintre cazurile de hipertensiune diagnosticate sunt cunoscute sub denumirea de „hipertensiune esențială" (cauzele sunt necunoscute). în celelalte 5-10 procente, hipertensiunea este secundară unei alte boli (de exemplu, bolile renale, cele cauzate de consumul de droguri, probleme de sarcină, probleme hormonale).

Hipertensiunea severă este o boală gravă (presiune sistolică mai mare de 220 sau presiune diastolică mai mare de 140) care necesită un tratament de urgență înainte să apară probleme cardiace sau renale sau să aibă loc o hemoragie cerebrală sau convulsii. Presiunea ridicată a sângelui este o boală destul de comună, iar riscul confruntării cu aceasta creşte odată cu vârsta.

Simptome

- Dureri de cap
- Disconfort vizual
- Țiuit în urechi
- Respirație greoaie şi/sau dureri în piept

Tratament

Tratament tradițional

Terapia prin medicamente implică folosirea diureticelor şi/sau a medicamentelor blocante beta-adrenergice şi a vasodilatatoarelor. Medicamentele antihipertensive sunt printre cele mai frecvent prescrise. Din păcate, pot provoca reacții adverse.

Toți pacienții cu hipertensiune ar trebui să-şi schimbe atât dieta, cât şi stilul de viață. Dacă sunt urmate sfaturile sugerate, majoritatea persoanelor afectate vor constata o reducere a presiunii sângelui.

Dacă hipertensiunea nu este controlată, atunci poate duce la întărirea arterelor (aterom), insuficiență cardiacă, boli coronariene şi atacuri.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia poate avea un efect puternic asupra presiunii sângelui, deşi este esențial ca dieta şi stilul de viață să se schimbe. Sunt eficiente în special uleiurile esențiale care stimulează relaxarea profundă şi combaterea stresului.

Băi

Băile zilnice cu uleiuri esențiale sunt foarte indicate. Printre uleiurile esențiale eficiente în mod deosebit se numără geraniul, ienupărul, lavanda, lămâia, maghiranul, muşețelul, neroli, salvia, tămâia, trandafirul şi ylang-ylang.

Combinațiile sugerate sunt:

2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de maghiran
2 picături de ulei de ylang-ylang

sau

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de maghiran

sau

2 picături de ulei de muşețel ger man/roman
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de trandafir

Dacă este necesară o detoxifiere sau o purificare, de exemplu atunci când intervin schimbări în dietă, folosiți două picături de ulei de chimen, două de ienupăr şi două de lămâie.

Inhalații

Presărați pe un şervețel câteva picături de ulei de lavandă sau două de lavandă şi două de maghiran şi inhalați adânc de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic săptămânal este recomandat pentru reducerea presiunii sângelui. Dacă se face la intervale regulate, efectele acestuia sunt remarcabile, iar presiunea sângelui poate fi redusă timp de mai multe zile după tratament. Masajul ar trebui să fie uşor şi calmant, întotdeauna în direcția inimii. Formule sugerate:

1 picătură de ulei de lămâie
1 picătură de ulei de salvie
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de măghiran
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de ylang-ylang
diluate în 10 ml de ulei vegetal
Pentru un **tratament aromaterapeutic de detoxifiere**:
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lămâie
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Chimenul ar trebui evitat pe durata sarcinii şi nu ar trebui folosit în mod excesiv nici de către epileptici. Şi maghiranul ar trebui evitat pe durata sarcinii, deşi nu sunt cunoscute efecte adverse. Evitați expunerea la soare puternic după ce ați aplicat ulei de lămâie.

Remedii din Florile lui Bach

Remediile pentru combaterea stresului includ Remediul Salvator, Sporul Casei şi verbina. Pentru acele persoane care nu reuşesc să învețe lecția că stresul nu le este benefic, florile de castan sălbatic sau porcesc reprezintă o alegere excelentă.

Dietă

Dieta ar trebui să fie săracă în sare, zahăr şi grăsimi saturate, deoarece efectele acestor substanțe asupra presiunii sângelui sunt bine cunoscute. In momentul în care publicul a devenit conştient de pericolul provocat de consumul de sare, achiziționarea sării de masă a scăzut, dar este, de asemenea, important să fim atenți la mâncărurile semipreparate care conțin sare. Creşterea acidului linoleic dietetic, aşa cum îl găsim în uleiurile vegetale din țările mediteraneene, unde probabilitatea apariției hipertensiunii este mai mică, are un efect hipotensiv enorm. De asemenea, grăsimile şi carnea pot cauza creşterea presiunii arteriale.

Este recomandată o dietă alcătuită în totalitate din fructe şi legume, precum şi din usturoi şi alte alimente bogate în fibre dietetice, în special fibre de ovăz.

Legătura dintre obezitate şi hipertensiune este în detaliu cercetată, iar reducerea greutății corporale va determina o scădere substanțială a presiunii sângelui. Pierderea în greutate este probabil mai eficientă decât administrarea de medicamente antihipertensive.

De asemenea, cofeina, alcoolul şi fumatul ar trebui eliminate din dietă pe cât posibil. Există dovezi care arată că 200 mg de cofeină (aproximativ trei ceşti de cafea neagră) produc o creştere temporară a presiunii sângelui, iar prea mult alcool produce o creştere semnificativă a presiunii sângelui la unele persoane. Se ştie bine că fumatul contribuie la apariția hipertensiunii. Usturoiul este excelent pentru calitățile sale hipotensive. Ar trebui să consumați mai mulți căței de usturoi zilnic (de preferat în stare crudă). Ardeiul iute, mai ales cel roşu este, de asemenea, antihipertensiv. Folosiți o linguriță în mâncarea dumneavoastră dacă nu suferiți de ulcer gastric. De asemenea, un nivel ridicat de plumb în apă a fost asociat cu hipertensiunea - aşadar cumpărați un filtru de apă de calitate superioară.

Suplimentele considerate eficiente includ:

- Calciu
- L-arginină
- Magneziu
- Seleniu
- Vitamina C
- Coenzima Q10
- Vitamina E
- Potasiu (nu clorură de potasiu)
- Capsulele cu usturoi - deşi este de preferat usturoiul crud

Includeți în dieta dumneavoastră țelină, spanac, ceapă, ovăz, orez, grâu, banane, kumquat[11], pepene roşu, ciuperci shiitake şi seminţe de in. Peştele gras, incluzând heringul, tonul şi somonul, este, de asemenea, benefic, aşa că de ce să nu încercăm o plăcintă sănătoasă din peşte, peste care să punem un strat de cartofi dulci.

Reducerea stresului este vitală, iar exercițiile de respirație profundă şi tratamentele aromaterapeutice regulate vor contribui enorm la reducerea anxietății. Exercițiile fizice regulate ajută, de asemenea, la reducerea stărilor de hipertensiune. Urmați un program de exerciții fizice numai cu permisiunea medicului dumneavoastră.

Boabele de păducel şi vâscul au un efect de reglare a presiunii sanguine, dar ar trebui folosite doar la sfatul unui specialist în medicină naturistă.

Presiunea scăzută a sângelui (hipotensiunea)

Hipotensiunea este mai puțin frecventă decât hipertensiunea şi este mai puțin gravă. Oricum, persoanele cu hipotensiune cronică sunt mai expuse la amețeli şi leşin, din cauza circulației sângelui în zona creierului, care pe moment este întreruptă. Pot simți, de asemenea, oboseală şi frisoane. Hipotensiunea poate fi cauzată de anemie, hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge), malnutriție sau hipotiroidie.

Tratament

Tratament tradițional

In mod normal, pentru presiunea scăzută a sângelui nu se administrează medicamenre, deoarece nu este considerată periculoasă.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile esențiale, cum ar fi cele de cimbru, isop, mentă, piper negru şi rozmarin pot fi folosite pentru a ajuta la reglarea presiunii sanguine.

Băi

Băile zilnice în care să se folosească următoarele combinații de uleiuri esențiale sunt excelente pentru stimularea circulației şi ajută la combaterea hipotensiunii.

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de isop
2 picături de ulei de rozmarin
sau
2 picături de ulei de rozmarin
2 picături de ulei de mentă
2 picături de ulei de cimbru

Inhalații

Presărați pe un şervețel două picături de ulei de rozmarin şi două picături de ulei de cimbru şi inhalați de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Masajul va ajuta la îmbunătățirea sistemului circulator în general.
Combinațiile sugerate sunt:
1 picătură de ulei de mentă
1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de rozmarin
diluate în10 ml de ulei vegetal
sau
1 picătură de ulei de rozmarin
1 picătură de ulei de isop
1 picătură de ulei de cimbru .
diluate în10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

[11] Citrice asemănătoare cu portocala, de mărimea unei cireşe, (n. rod.)

Pe durata sarcinii evitați cimbrul şi isopul. Nu folosiți isop în exces dacă suferiți de epilepsie. Evitați menta dacă luați medicamenre homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul din flori de măslin este eficient în combaterea oboselii, iar carpenul este benefic celor afectați de starea de „luni dimineață". Eficient este şi porumbarul sălbatic.

Dietă

Evitați mâncarea de tip fast-food. O dietă bogată în proteine poate fi benefică, aşa cum sunt legumele cu frunze verzi, produsele din soia, germenii de grâu şi cartofii copți, ce pot reda elasticitatea arterelor şi pot normaliza presiunea sângelui.

Suplimentele din boabe de păducel şi de vâsc pot fi prescrise de un specialist în medicină naturistă, dar nu ar trebui administrate fără supraveghere.

De asemenea, ginsengul siberian poate normaliza presiunea sângelui. Lemnul dulce şi ceaiul de urzică sunt şi acestea folositoare.

Circulația deficitară

Circulația deficitară este una din cele mai frecvente probleme pe care le-am întâlnit. Estimez că cel puțin 25% dintre pacienți suferă de deficiență circulatorie. Această problemă afectează mai ales mâinile şi picioarele.

Simptome

- Furnicături ale membrelor
- Contracții ale muşchilor de la mâini şi/sau de la picioare
- Ulcer varicos
- Probleme ale pielii
- Pierderea memoriei

Tratament

Tratament tradițional

In cazurile severe, pot fi prescrise medicamente pentru a stimula circulația. Se pot face teste pentru a exclude orice boală fundamentală.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile esențiale sunt extrem de puternice pentru stimularea circulației, producând dilatarea vaselor capilare, astfel încât să curgă prin ele un volum mai mare de sânge. Cele mai eficiente sunt din: benzoină, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, maghiran, mandarin, mirt, niaouli, nucşoară, pin, piper negru, rozmarin, scorțişoară sau semințe de angelică.

Băi

Oricare dintre uleiurile esențiale sugerate mai sus poc fi adăugate în baia dumneavoastră (şase picături). Băile pentru picioare şi mâini sunt, de asemenea, revigorante pentru circulație. Dacă sunteți curajos, încercați să introduceți picioarele în băi alternative cu apă fierbinte şi apă rece.

Masaj aromaterapeutic

Masajul zilnic al mâinilor şi picioarelor îmbunătățeşte circulația. Pacienții care fac tratamente aromaterapeutice ajung de foarte multe ori la o ameliorare a circulației. Formulele sugerate sunt:

1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de ghimbir
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de Ienupăr
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de rozmarin
1 picătură de ulei de cimbru
diluate în 10 ml de ulei vegetal
sau
1 picătură de ulei de benzoină
1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de cimbru
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Isopul, scorțişoara şi cimbrul ar trebui evitate pe durata sarcinii. Epilepticii ar trebui să evite folosirea excesivă de isop. Nu folosiți cimbru în exces în cazurile de presiune ridicată a sângelui.

Remedii din florile lui Bach

Florile de carpen şi de măslin pot fi eficiente pentru îmbunătățirea circulației.

Dietă

Este esențială o dietă sănătoasă, cu mult usturoi şi o linguriță de ardei iute, de preferință roşu, presărat în mâncare zilnic.

Dintre **suplimente** enumerăm:

- Ginkgo biloba, care îmbunătăţeşte circulația în zona capului, picioarelor şi mâinilor
- L-arginină, care îmbunătăţeşte circulația prin stimularea producerii de oxid nitric
- Vitamina C, care întăreşte vasele capilare
- Crom, care îmbunătăţeşte circulația sângelui
- Vitamina E
- Coenzima Q10
- Capsulele de usturoi - deşi este de preferat usturoiul crud

Consumați mai multe afine, grepfrut, busuioc, păpădie, ghimbir, măceşe, urzică, rozmarin şi usturoi.

(Puteți achiziționa întăritoare pe bază de extracte de urzică, păpădie, ghimbir, pe care să le adăugați la supe şi tocănițe.)

Alte tratamente

Exerciții

Exercițiile fizice sunt vitale pentru îmbunătățirea circulației sângelui. Săriturile pe o plasă elastică sunt extrem de eficiente, precum şi săritul corzii, deşi o plimbare scurtă, zilnic, ar fi suficientă.

Reflexologie

Reflexologia este, de asemenea, excelentă pentru îmbunătățirea circulației sângelui.

Venele varicoase

Venele varicoase sunt vene dilatate, în zona picioarelor, ce afectează de patru ori mai multe femei decât bărbați. Aproape 50% dintre adulții de vârstă medie suferă de vene varicoase. Cele mai afectate sunt venele de sub pielea picioarelor. Dacă valvele din venele adânci şi cele superficiale nu funcționează bine, atunci sângele se scurge din sistemul valvelor adânci către cele superficiale, rezultând varicele.

Perioadele lungi de stat în picioare şi/sau de ridicat lucruri grele, sarcina, obezitatea, deteriorarea sau slăbirea genetică a venelor sau a valvelor venoase, precum şi tensiunea mare sau constipația pot duce la dezvoltarea venelor varicoase.

Dacă vena afectată este la suprafaţă, varicele nu sunt considerate periculoase, deşi sunt deranjante din punct de vedere estetic.

Dacă se sparge o venă varicoasă, aceasta va cauza o sângerare abundentă. Presaţi locul respectiv şi ridicaţi membrul pentru a opri sângerarea - nu folosiţi niciodată bandajul de compresie.

Simptome

- senzaţie de epuizare, durere în zona picioarelor, în partea de jos, care creşte pe zi ce trece, mai ales când stăm în picioare.
- Durere simţită în zonele cu varice.
- Gleznă umflată şi mâncărimi ale pielii (din cauza pierderii de celule roşii).
- Pigmentarea şi ulcerarea pielii.
- Cârcei sau crampe musculare în timp ce staţi întinşi.

Tratament

Tratament tradiţional

Se prescriu şosete pentru susţinere şi injecţii, precum şi proceduri chirurgicale diverse, recurgându-se chiar la „extirparea venelor varicoase".

Tratament aromaterapeutic

Principalul obiectiv al tratamentului aromaterapeutic este de a îmbunătăţi tonusul general al venelor şi de a întări sistemul circulator.

Băi

Chiparosul (în mod special), geraniul şi lămâia sunt cele trei uleiuri esenţiale care se recomandă de obicei pentru tratamentul venelor varicoase. Alte alternative sunt ghimbirul, ienupărul, lavanda, lemnul de santal, menta, piperul negru şi rozmarinul.

Faceţi băi zilnic, folosind una dintre combinaţiile de uleiuri de mai jos - poate dura câteva luni de zile înainte ca vreo îmbunătăţire să fie vizibilă.

Formulele sugerate includ:

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de geraniu,
2 picături de ulei de lavandă

sau

2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
2 picături de ulei de rozmarin

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic trebuie făcut extrem de încet peste zona venelor varicoase, conducând grăsimile de la gleznă spre coapsă. Faceţi masaj mai ales peste zona afectată. Puteţi adăuga uleiuri esenţiale într-o cremă de piele organică pură şi să o aplicaţi zilnic. Ungeţi uşor cu crema zona afectată.

Următoarele amestecuri pentru masaj ar trebui să ajute atât la prevenirea, cât şi la tratarea venelor varicoase:

1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei geraniu
1 picătură de ulei de lămâie
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicaţii

Evitaţi uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de măslin sunt eficiente în combaterea oboselii picioarelor. Sporul Casei poate ajuta la calmarea durerii, iar mărul sălbatic este remediul recomandat pentru îndepărtarea sentimentului de disconfort şi de inestetic pe care cineva îl poate avea din cauza venelor varicoase.

Dietă

O alimentaţie bogată în fibre este importantă pentru tratamentul şi pentru prevenirea venelor varicoase. Persoanele care au o dietă săracă în fibre, bogată în alimente rafinate, au tendinţa să facă un efort prea mare în timpul scaunului, ceea ce creşte presiunea în abdomen şi obstrucţionează circulaţia sângelui la nivelul membrelor inferioare. Această presiune crescută slăbeşte pereţii vaselor de sânge, ducând la formarea venelor varicoase şi/sau la hemoroizi. O dietă bogată în fibre va asigura scaune normale şi uşoare, fără tensiune.

Pentru a îmbunătăţi funcţionarea sistemului circulator, adăugaţi mult usturoi în dietă (mai ales crud). Mâncaţi multe fructe proaspete, legume, păstăi şi cereale şi, în special, mure, coacăze, afine, citrice, cireşe, ananas, măceşe, căpşuni, condimente şi legume cu frunze verzi. Boabele ajută la reducerea fragilităţii vaselor capilare şi cresc rezistenţa venelor.

Evident că ar trebui să evitaţi mâncarea de tip fast-food, precum şi ceaiurile tari şi cafeaua.

Printre **suplimente** enumerăm:

- Gingko biloba pentru îmbunătăţirea circulaţiei
- Vitamina C pentru întărirea vaselor capilare
- Vitamina E
- Extractul din seminţe de struguri
- Capsulele de usturoi - deşi este de preferat usturoiul crud
- Castanele
- Sucul de noni[12]
- Faceţi un suc din mere şi afine, la care adăugaţi ananas, iaurt bio şi căpşuni.

Alte tratamente

Odihna

Odihniţi-vă stând întinşi, cel puţin 15 minute în fiecare zi, cu picioarele mai sus decât capul, pentru a îmbunătăţi drenajul şi pentru a diminua senzaţia stânjenitoare de durere. Cea mai bună poziţie este să staţi întinşi pe podea cu picioarele pe un scaun.

Exerciţiile fizice

Evitaţi să staţi într-un singur loc perioade lungi de timp. Mersul pe jos, mersul cu bicicleta şi înotul sunt exerciţiile fizice cele mai potrivite.

Uleiuri pentru alte boli circulatorii

Următoarele uleiuri esenţiale pot fi aplicate, folosind oricare dintre metodele prezentate în capitolul 3. Sunt recomandate în special băi zilnice, băi la picioare şi mâini, în combinaţie cu un masaj aromaterapeutic obişnuit.

Arteriosderoză

Ghimbir, ienupăr, lămâie, piper negru şi rozmarin.

Congestie limfatică

Chimen, chiparos, cimbru, coriandru, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, muşeţel german/roman, nucşoară, pin, piper negru, rozmarin şi seminţe de angelică.

[12] Plantă originară din Polinezia franceză, Hawaii şi Malaezia, utilizată de peste 2000 de ani pentru tratarea mai multor tipuri de afecţiuni, (n. red.)

Degerături
Ghimbir, lămâie şi piper negru.

Detoxifierea sângelui
Chimen, chiparos, eucalipt, grepfrut, ienupăr, lămâie şi trandafir.

Encefalomielită mialgică (EM)
Arbore de ceai, bergamotă, chiparos, cimbru, lavandă, lămâie, lemn de santal, mirt, muşeţel german/roman, pin, ravensara, rozmarin, scorţişoară şi seminţe de angelică.

Febră
Bergamotă, eucalipt, ghimbir, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, muşeţel german/roman, piper negru şi seminţe de angelică.

îmbunătăţirea sistemului imunitar
Arbore de ceai, cajeput, cimbru, lavandă, lămâie, mirt, muşeţel german/roman, niaouli, ravensara, scorţişoară şi seminţe de angelică.

Nivel ridicat de colesterol
Geraniu, ienupăr şi rozmarin.

Palpitaţii
Cimbru, lavandă, mandarin, melisă, muşeţel german/roman, neroli, rozmarin, trandafir şi ylang-ylang.

Tonic pentru inimă
Benzoină, lavandă, maghiran, melisă, seminţe de angelică şi trandafir.

Capitolul 10

Digestia

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele şi efectele celor mai frecvente boli digestive; tratamentul tradițional recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale sunt indicate pentru problemele digestive; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; cum pot fi remediate problemele digestive prin dietă şi stil de viață.**

Anorexia nervoasă (şi bulimia)

Anorexia este cea mai frecventă boală a adolescentelor care devin obsedate de propria greutate. Multe persoane care suferă de această boală sunt din clasa de mijloc şi au un coeficient de inteligență peste medie. Anorexia este în creştere şi acum afectează şi băieții.

Simptome

- Refuzul continuu de a mânca, câteodată însoțit de vomă autoindusă în urma abuzului de mâncare şi laxative.
- Modificări ale înfățişării - anorexicii poartă de obicei haine largi pentru a-şi ascunde oasele subțiri şi dureroase.
- Amenoree (absența menstruației), puls slab, temperatură mică a corpului, reducerea volumului sânilor şi infertilitate.
- Constipația poate deveni o problemă.
- Stări depresive, gânduri obsesive, lipsa încrederii în sine, dorința de perfecțiune.
- Obsesia pentru anumite forme de exercițiu.

Bulimia este un sindrom asociat cu anorexia. Persoana afectată de bulimie are poftă de mâncare, dar apoi îşi induce starea de vomă. Fără tratament, anorexia şi bulimia pot fi fatale.

Tratament

Tratament tradițional

Mergeți la un psihiatru. Faceți terapie cu medicamente, cum ar fi antidepresivele şi tranchilizantele. Internați-vă într-un spital unde veți reveni la greutatea normală şi, în cazuri severe, veți ii hrănit printr-un tub.

Tratament aromaterapeutic

Când un anorexie acceptă faptul că are nevoie de tratament, aromaterapia poate fi binevenită. Psihoterapia sau consilierea ar trebui asociate cu aromaterapia. Scopul principal al tratamentului este de a îmbunătăți starea psihică a anorexicului. Dacă vreți să progresați, trebuie să vă dezvoltați mai întâi încrederea.

Băi

Următoarele uleiuri esențiale vor ajuta la combaterea depresiei, vor accentua optimismul şi vor îmbunătăți încrederea în sine: bergamota, iasomia, lavanda, muşețelul german/roman, neroli, salvia, tămâia, trandafirul şi ylang-ylang.

Bergamota, chimenul, coriandrul şi semințele de angelică pot fi folosite pentru a regla apetitul. Ienupărul ajută la eliberarea psihicului de gânduri negative nejustificate şi de sentimentul de inutilitate.

Pentru curaj, încercați chimenul, cimbrul, ienupărul, lavanda, maghiranul, melisa, menta, mirtul, piperul negru şi trandafirul.

Pentru creşterea nivelului de energie şi pentru combaterea sentimentelor de extenuare recomandăm cimbrul, menta, piperul negru şi rozmarinul.

Constipația poate fi tratată cu chimen, ghimbir, lămâie, mandarin, maghiran, piper negru, rozmarin şi trandafir. Formule sugerate:

3 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de chimen
1 picătură de ulei de trandafir
sau
2 picături de ulei piper negru
2 picături de ulei ienupăr
2 picături de ulei de neroli
sau
2 picături de ulei bergamotă
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de iasomie

Masaj aromaterapeutic

Faceți masaj săptămânal. Progresele obținute prin acest tratament îi încurajează pe anorexici să învețe unele tehnici de masaj pe care să şi le aplice singuri. Aceasta este o terapie excelentă şi îi permite suferindului să stabilească o legătură cu propriul corp şi să învețe să se accepte şi să se aprecieze aşa cum este. Generează sentimentul de răsfăț şi redă încredere în sine. Formule sugerate:

1 picătură de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de iasomie
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 10 ml de ulei vegetal
sau
1 picătură de ulei de angelică
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Pentru constipație, se sugerează următoarea formulă şi se recomandă masajul zonei abdominale, în sensul acelor de ceasornic.

1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de trandafir

Contraindicații

Evitați chimenul şi cimbrul pe durata sarcinii. Folosirea în exces a uleiului de chimen este contraindicată epilepticilor, iar persoanele care au o presiune arterială ridicată ar trebui să-l evite pe cel de cimbru.

Remedii din Florile lui Bach

Aceste remedii sunt valoroase pentru tratarea stărilor negative de care sunt stăpâniți anorexicii. Orzul sălbatic va ajuta la redarea speranței, dacă anorexicul este foarte pesimist. Mărul sălbatic îndepărtează senzația de dezgust de sine, ură față de propria persoană şi obsesia înfățişării. De asemenea, reduce repulsia față de mâncare şi sentimentul că aceasta intoxifică organismul. Salcia este folositoare acelora care se simt victime şi sunt obsedate de faptul că au ghinion. Pinul este remediul pentru sentimentul de vinovăție, iar mimulus neutralizează frica de a mânca. Zada se recomandă pentru redarea încrederii. Florile de măslin sunt folositoare pentru creşterea nivelului energetic.

Dietă

Pentru a creşte în greutate, anorexicii ar trebui să mănânce puțin, dar frecvent, mâncăruri foarte hrănitoare. Fructele şi legumele probabil că nu vor părea o amenințare pentru anorexici, deoarece acestea sunt văzute ca mâncăruri „pentru slăbit". Nucile şi alte forme de proteine sunt necesare pentru revigorarea organismului. Suplimentele de zinc ajută la redarea apetitului şi acționează asupra simptomelor psihologice. De asemenea, complexul de vitamina B, vitamina C, calciul şi magneziul sunt foarte eficiente. Consumați

alimente bogate în zinc (linte, semințe de dovleac, migdale, tofu sau brânza de soia) şi în fier (boabe şi leguminoase, varză). Suplimentele de fosfor, biotină (vitamina H) şi BI se pot dovedi benefice. Semințele încolțite sunt uşoare şi hrănitoare.

Candida

Candida albicans (o ciupercă microscopică) este o specie de drojdie care se găseşte în organismul fiecăruia dintre noi. In mod normal, este prezentă în tractul gastrointestinal, fără să fie dăunătoare. Oricum, dacă aceasta se multiplică şi creşte, poate migra spre sistemul urogenital, endocrin, nervos şi imunitar. Aproximativ o treime din populația din Occident este afectată de candida.

Simptome

- Afte (vaginale sau bucale), inflamații, flatulență, durere anală, alterarea funcțiilor intestinului gros (constipație sau diaree), arsuri stomacale
- Dureri de cap şi migrene
- Oboseală şi letargie
- Depresie, iritabilitate, capacitate slabă de concentrare
- Alergii şi imunitate scăzută
- Sindrom premenstrual şi alte dereglări menstruale
- Probleme de piele - acnee, urticarie, difterie
- Principala cauză a dezvoltării candidei este terapia prelungită cu antibiotice, care distrug „bacteriile prietenoase" ale organismului şi ajută la producerea candidei. Contraceptivele orale şi corticosteroizii contribuie la proliferarea candidei. O persoană cu un sistem imunitar scăzut este, de asemenea, mai sensibilă la boli.

Tratament

Tratament tradițional

Vor fi prescrise medicamente fungicide şi pesare.

Tratament aromaterapeutic

Următoarele uleiuri esențiale sunt foarte eficiente pentru eliminarea candidei: arbore de ceai, cimbru, coada şoricelului, ghimbir, lavandă, mirt, muşețel roman/german, paciuli, rozmarin şi scorțişoară.

Băi

Băile zilnice şi aplicațiile locale sunt esențiale. E posibil să fie nevoie să continuați acest tratament chiar luni de zile, pentru ca boala să fie sub control. Formule sugerate:

2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de mirt
2 picături de ulei de arbore de ceai

sau

2 picături de ulei de muşețel german
2 picături de ulei de paciuli
2 picături de ulei de arbore de ceai

sau

2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de cimbru
2 picături de ulei de coada-soricelului

Uleiurile esențiale de mai sus pot fi folosite, de asemenea, pentru băi de şezut, dacă problema este vaginală.

Gargare

Pentru probleme orale, adăugați într-un pahar cu apă una sau două picături dintr-unul din uleiurile sugerate şi încercați să faceți gargară de mai multe ori pe zi.

Masaj aromaterapeutic

Deşi aplicațiile locale au fost deja descrise, masajul aromaterapeutic este şi el recomandat. Faceți masaj abdominal pentru a diminua problema constipației şi a diareei. Dacă problema principală este constipația, atunci folosiți cimbru, ghimbir, piper negru şi rozmarin. Dacă se manifestă prin diaree, atunci încercați uleiurile de coada-soricelului, muşețel german/roman sau paciuli.

Pentru dureri de cap şi migrene, uleiurile de lavandă, mentă şi muşețel german/roman vor ajuta la calmarea durerii.

Arborele de ceai, lavanda, lămâia, lemnul de santal şi coada-soricelului îmbunătățesc imunitatea organismului. Oboseala şi letargia, care sunt frecvent asociate cu candida, vor răspunde la arbore de ceai, cimbru, ghimbir, rozmarin şi scorțişoară.

Scăderea capacității de concentrare şi pierderea memoriei vor fi remediate prin folosirea uleiurilor esențiale de busuioc, mentă şi rozmarin.

Iaurt

Iaurtul are un efect calmant minunat, dar şi unul răcoritor, motiv pentru care poate fi eficient în calmarea mâncărimilor. Reglează, de asemenea, activitatea „bacteriilor prietenoase".

1 picătură de ulei de muşețel german
1 picătură de ulei de mirt
1 picătură de ulei arbore de ceai
Adăugate la un pahar cu iaurt.

Altă formă de tratament constă în aplicarea amestecului obținut în zona vaginală, străduindu-vă să îl introduceți în vagin. Un tampon poate absorbi amestecul de iaurt şi poate fi inserat în vagin de două ori pe zi, pentru a ajuta la remedierea unor probleme cauzate de aftele vaginale.

Contraindicații

Evitați cimbrul, mirtul şi scorțişoara în timpul sarcinii. Nu folosiți cimbru în exces dacă vă confruntați cu problema presiunii ridicate a sângelui. Evitați lămâia înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de măslin sunt un bun remediu pentru oboseala extremă şi pentru starea de letargie. Mărul sălbatic este ideal pentru eliminarea candidei din organism. Florile de muştar ajută la combaterea depresiei şi Sporul Casei calmează stările de furie şi de iritare.

Dietă

Ar trebui eliminate toate tipurile de zahăr rafinat, evitându-se sucurile de fructe şi mierea, deoarece candida se dezvoltă dacă nivelul de zahăr este ridicat. Evitați hrana în compoziția căreia se află drojdie, precum şi orice aliment care conține mucegai, cum ar fi ciupercile (cu excepția ciupercilor shiitake, care nu conțin candida albicans) sau brânza cu mucegai. Ar trebui să se renunțe, cu acordul medicului, şi la antibiotice.

Consumați multe iaurturi naturale, cu conținut scăzut de grăsimi, care vor regla „bacteriile prietenoase", precum şi usturoi şi ghimbir, care sunt fungicide naturale. Scorțişoara, rozmarinul, iarba lămâioasă, oregano şi cimbrul vor distruge bacteria. 192

Suplimentele conțin acidophilus şi bifidobacteria care au rolul de a înlocui bacteria bună şi acidul caprilic care controlează creşterea bacteriilor din drojdie. Fierul şi zincul, precum şi propolisul şi spirulina pot fi, de asemenea, eficiente. Cărbunele activ (20-30 g la masă) poate fi şi el benefic.

Supele pot curăța foarte bine - încercați o zeamă de ceapă proaspătă, pătrunjel, cimbru, oregano, iarbă lămâioasă şi morcov, Fierbeți timp de 30 de minute şi beți supa de-a lungul zilei.

Constipația

Constipația poate fi definită prin încetinirea activității digestive. Printre cauzele cele mai frecvente ale constipației se află:

- Dieta (bogată în mâncăruri rafinate şi scăzută în fibre) şi consumul unei cantități insuficiente de lichide;
- Exercițiile neadecvate sau lipsa de mişcare prelungită;
- Medicamentele - laxative sau clisma (abuzul de acestea), antibioticele, antiacizii, steroizii, calmantele, antidepresivele, diureticele.
- Simptome:
- Scaune rare;
- Dificultăți cu scaunul zilnic;
- Disconfort şi durere abdominală;
- Greață.

Tratament

Tratament tradițional

Medicul poate prescrie laxative sau supozitoare şi poate da sfaturi asupra unei diete. Câteodată sunt necesare clismele.

Tratamentul aromaterapeutic

Un număr mare de uleiuri esențiale ajută la combaterea constipației. Printre acestea se numără: chimenul, cimbrul, ghimbirul, ienupărul, isopul, lămâia, maghiranul, nucşoara, paciuli, piperul negru, rozmarinul, scorțişoara şi trandafirul.

Băi

Băile zilnice cu oricare dintre uleiurile sugerate mai sus vor fi extrem de benefice.

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic abdominal este de departe cel mai eficient tratament aromaterapeutic pentru constipație. Făceți-l de două ori pe zi, în cazul în care problema este cronică; atunci când intestinul gros a fost antrenat din nou, masajul poate fi reluat doar atunci când este necesar. începeți cu partea din dreapta jos a abdomenului, lucrați ascendent pe colon şi folosiți cele trei degete din mijloc pentru a masa uşor colonul. Faceți mişcări mici, circulare. Avansați spre abdomen pentru a stimula colonul transversal şi pentru a termina masajul colonului masați partea stângă a abdomenului (puteți face aceste mişcări în baie, folosind un amestec pentru masaj). Senzația de disconfort nu este considerată normală în aplicarea acestei metode de tratament.

Printre cele mai bune combinații de uleiuri esențiale se numără următoarele:

1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de rozmarin
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de piper negru
1 picătură de ulei sau de maghiran
1 picătură de ulei de paciuli
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de nucşoară
1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Deşi constipația poate avea cauze fizice, cum ar fi dieta săracă în fibre şi lipsa de mişcare, rețineți că poate fi declanşată şi de probleme emoționale reprimate. Pentru aceste persoane, tratamentele aromaterapeutice pentru întregul organism sunt extrem de benefice pentru a stimula o „eliberare" de toată încărcătura emoțională şi pentru a reduce stresul, anxietatea şi şocul.

Următoarele combinații acționează la nivel fizic, emoțional şi spiritual:

1 picătură de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de măghiran
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Nu folosiți în exces chimen, cimbru, isop, maghiran sau scorțişoară în timpul sarcinii. Chimenul şi isopul ar trebui evitate de persoanele care suferă de epilepsie. Evitați bergamota înainte de expunerea la soare. Nu faceți exces de cimbru, dacă aveți o presiune sanguină ridicată.

Remedii din Florile lui Bach

Mărul sălbatic este eficient pentru detoxifiere şi pentru oricine simte dezgust față de funcțiile organismului, repulsie față de propria persoană sau se consideră urât sau murdar. Mimulus poate fi folosit pentru a ajuta la neutralizarea fricii provocate de o durere neprevăzută care poate declanşa sângerări. Agrimonia sau turița mare ar trebui folosită dacă individul se simte persecutat şi chinuit psihic. Pinul este recomandat pentru eliberarea de

sentimentul de vinovăţie, iar caprifoiul este pentru uitarea trecutului. Florile de nuc stimulează schimbarea şi, prin urmare, ajută ia buna funcţionare a intestinului gros.

Dietă

Schimbările în dietă sunt vitale şi ar trebui să mâncaţi sănătos, adoptând o dietă bogată în fibre, pentru a antrena intestinul gros. Fibrele dietetice cresc atât frecvenţa, cât şi numărul scaunelor. Consumaţi multe fructe şi legume, precum şi leguminoase, cereale, nuci şi seminţe - este vital! Beţi de la şase la opt pahare cu apă zilnic. Nu vă reprimaţi niciodată nevoia de a defeca, dar fără să forţaţi. Puteţi folosi plante laxative pentru a restabili activitatea intestinului gros, dar nu abuzaţi de acestea. Puteţi bea zilnic mai multe ceşti de ceai de chimen şi de ghimbir, pentru a stimula intestinul gros, dar ceaiul verde este cel mai eficient.

Lactobacillus acidophilus şi-a dovedit eficienţa în cazul a 90% dintre suferinzii de constipaţie, dar înlăturarea simptomelor este susţinută şi prin consumul de lignans[13] (de la seminţele de in), chitosan[14], celuloză, psyllium[15]. Consumul de fier, calciu şi vitamina C ar trebui mărit, iar fructele benefice sunt piersicile, bananele, smochinele, grepfrutul, lămâia, prunele şi pepenele roşu.

Avocado, sfecla, varza, morcovul, spanacul şi napii au, de asemenea, efect pozitiv. Supele şi sucurile sunt excelente pentru combaterea constipaţiei. Exerciţiile fizice regulate pot ajuta, de asemenea, la combaterea constipaţiei. O plimbare scurtă în fiecare zi este ideală.

Arsurile gastrice/aciditatea gastrică / indigestia (dispepsia)

Bolile enumerate mai sus pot fi cauzate de o varietate de factori:

- Indiferenţa prea mare faţă de ceea ce mâncăm şi/sau bem, mâncatul pe fugă sau înghiţirea hranei nemestecate;
- Prea mult stres şi tensiune cresc aciditatea gastrică;
- boală severă - cereţi sfatul medicului dacă simptomele persistă.

Simptome

Senzaţie de arsură sau de disconfort în spatele sternului, care se poate întinde până la esofag şi spre cavitatea bucală.

Tratament

Tratament tradiţional

Dacă simptomele persistă, se va prescrie administrarea de antiacizi şi se recomandă internarea pentru o investigare cu bariu.

Tratament aromaterapeutic

Va fi necesară efectuarea unor modificări în dietă, dar uleiurile esenţiale pot contribui la diminuarea acidităţii şi indigestiei. Uleiurile esenţiale benefice sunt cele obţinute din: bergamotă, busuioc, chimen, coriandru, ienupăr, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, muşeţel roman/german, nucşoară, piper negru, rozmarin, scorţişoară, seminţe de angelică şi seminţe de morcov.

Băi

Faceţi băi zilnic, folosind trei picături de ulei de lămâie şi trei picături de ulei de ghimbir sau trei picături de ulei de lămâie şi trei picături de ulei de mentă, în funcţie de preferinţele dumneavoastră.

Comprese

O compresă caldă cu una din combinaţiile de uleiuri enumerate mai sus poate fi benefică dacă este aşezată pe zona stomacului.

2 picături de ulei de nucşoară
2 picături de ulei de ghimbir

[13] Fitoestrogeni similari cu izoflavonele din soia. (n. trad.)
[14] Produs naturist obţinut din carapacea crabilor marini, roşii (pe baza medicinei tradiţionale chineze), (n. trad.)
[15] Plantă ierboasă înrudită cu pătlagina, folosită ca laxativ şi pansament al mucoasei intestinale, (n. trad.)

2 picaturi de ulei de mentă creață

sau

2 picături de ulei de muşețel roman/german

2 picături de ulei de chimen

2 picaturi de ulei de lămâie

Vă puteți face ceaiuri din mărar, chimen, lămâie sau mentă. Puneți o picătură din oricare din aceste uleiuri esențiale într-un pahar cu apă caldă, în care ați adăugat o linguriță de miere. O altă idee este să stoarceți jumătate de lămâie într-un pahar cu apă.

Masaj aromaterapeutic

Pentru a alunga disconfortul şi durerea, puteți aplica un amestec de uleiuri esențiale pe zona abdominală, sub coaste şi în jurul gâtului.

1 picătură de ulei de semințe de morcov

2 picături de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de ghimbir

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de mentă

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Dacă indigestia a fost cauzată de anxietate şi de stres, există o combinație diferită de uleiuri esențiale:

1 picătură de ulei de muşețel roman/german

1 picătură de ulei de maghiran

1 picătură de ulei de neroli

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de bergamotă

1 picătură de ulei de trandafir

diluate în 10 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Evitați chimenul şi maghiranul dacă suferiți de epilepsie, bergamota înainte de expunerea la soare, iar chimenul şi scorțişoara dacă sunteți însărcinată.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator poate fi administrat cu scopul de a reduce stresul şi tensiunea cauzată de acesta.

Dietă

Mâncați încet, mestecați bine şi încercați să nu consumați hrană grea, din abundență. încercați să nu mâncați prea multe alimente care produc aciditate, adică biscuiți, pâine, prăjituri, produse lactate, carne, paste, zahăr, alcool, cafea şi ceai. Mâncați mai multe mâncăruri alcaline, cum ar fi fructele proaspete, legumele şi salata, încercați „combinații de mâncare" realizate corect, fără să amestecați carbohidrații cu proteinele la aceeaşi masă.

S-a dovedit că ulmul şi bentonitul sunt benefice, la fel ca sucul de varză şi de cartofi - urmați tratamentul timp de zece zile pentru a le constata eficiența. Asigurați-vă că în timpul meselor nu intervin factori de stres, iar acestea nu au loc la ore târzii.

Obezitatea

Obezitatea este definită ca o boală în care greutatea individului o depăşeşte pe cea ideală cu 20% sau chiar mai mult. Este o problemă majoră a societăţii actuale, care afectează aproximativ o treime din adulţii Marii Britanii.

Simptome

Această boală produce multe efecte nocive pentru sănătate, printre care: speranţă de viaţă redusă, presiunea crescută a sângelui, nivelul ridicat al colesterolului, riscul bolilor de inimă, atacurile de diabet, problemele digestive, artrită şi probleme ale articulaţiilor, care trebuie să susţină greutatea corporală, cum ar fi genunchii sau coapsele. O persoană supraponderală este afectată, de asemenea, de o traumă psihologică, cum ar fi lipsa de încredere, depresia şi continuă să mănânce în exces pentru a se consola din cauza respingerii sociale.

Deşi în unele cazuri obezitatea este cauzată de boli precum hipotiroidie, majoritatea persoanelor devin obeze deoarece mănâncă mai mult decât au nevoie pentru a-şi menţine nivelul normal de activitate.

Tratament

Tratament tradiţional

Ar trebui urmată o dietă de slăbire asociată cu un program de exerciţii fizice. In multe cazuri de obezitate, se poate recurge la chirurgie radicală, cum ar fi micşorarea stomacului, pentru a reduce consumul de calorii. Astfel de proceduri sunt folosite doar dacă viaţa unei persoane este în pericol.

Tratament aromaterapeutic

Cu toţii exagerăm câteodată - Crăciunul este un astfel de exemplu - şi, prin urmare, uleiurile esenţiale care ne ajută să pierdem din greutate sunt binevenite. Printre acestea se numără cele obţinute din: chimen, chiparos, geraniu, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, mentă, nucşoară, paciuli, piper negru şi rozmarin.

Chimenul este probabil cel mai folositor ulei pentru reducerea greutăţii şi din vremea romanilor şi a grecilor a avut reputaţia de a suprima foamea. In timpul marşurilor, oamenii mâncau chimen pentru a le da energie şi pentru a le domoli foamea. Femeile mâncau chimen pentru a preveni creşterea în greutate. In Evul Mediu, chimenul era iarba din zilele de post. Uleiul de chimen este detoxifiant şi, de asemenea, un excelent diuretic, ajutând astfel organismul să elimine orice surplus de lichide.

Piperul negru şi rozmarinul sunt stimulatori puternici şi tonici, revigorând metabolismul. Uleiul de ienupăr este un excelent detoxifiant, dar şi un foarte bun diuretic. Chiparosul, grepfrutul şi lămâia ajută la detoxifierea organismului, dar şi la eliminarea lichidelor. Nucşoara şi menta ajută digestia.

După scăderea în greutate, pielea se lasă de obicei. Pot fi deosebit de eficiente uleiurile esenţiale obţinute din iarbă lămâioasă, lavandă, mandarin, mirt, paciuli, piper negru, rozmarin sau tămâie.

Trebuie să se ţină întotdeauna cont de starea psihică a persoanei supraponderale. Uleiurile revigorante care cresc încrederea în sine şi care oferă siguranţă şi optimism sunt esenţiale. Uleiurile „de lux", cum ar fi cele de iasomie, neroli şi trandafir, sunt valoroase în mod special. Dar dacă nu dispuneţi de prea mulţi bani, atunci bergamota, geraniul, lavanda, mandarinul şi muşeţelul roman / german sunt toate extrem de benefice.

Din păcate, uleiurile esenţiale nu vor dizolva grăsimea într-un mod miraculos! Trebuie folosite, bineînţeles, în combinaţie cu o dietă decentă, sănătoasă.

Băi

înainte de a se face o baie aromaterapeutică ar trebui să se folosească o cremă exfoliantă, mai ales dacă pielea este uscată. Aceasta va ajuta la grăbirea procesului de detoxifiere, va deschide porii şi va drena sistemul limfatic. Va îmbunătăţi şi circulaţia sângelui. Procedeul ar trebui aplicat cel puţin o dată pe zi, mergând de la periferie spre

direcția inimii. Amestecurile sugerate pentru băi care să faciliteze detoxifierea şi reducerea retenției de lichide sunt:

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de rozmarin
sau
2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
sau
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
2 picături de ulei de mentă

Pentru reducerea anxietății şi depresiei:
2 picaturi de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de trandafir

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic va contribui la consolidarea relației oamenilor supraponderali cu ei înşişi, determinând o atitudine pozitivă față de propria înfățişare. Şi masajul simplu va ajuta la îmbunătățirea aspectului pielii şi va stimula tonusul muscular. Un masaj pe tot corpul, săptămânal, este recomandat, deoarece este benefic în mod special pentru zonele „cu probleme". Printre amestecurile pe care le puteți experimenta vă sugerez:

2 picături de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de chimen
1 picătură de ulei de trandafir
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de boabe de ienupăr
diluate în 10 mi de ulei vegetal.
sau
1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de ghimbir
1 picături de ulei de mandarin
1 picătură de ulei de mentă
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Evitați să folosiți uleiul de chimen pe durata sarcinii şi în cazurile de epilepsie. Nu aplicați ulei de bergamotă şi grepfrut înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile Iui Bach

Mărul sălbatic este un bun remediu pentru îmbunătățirea imaginii de sine, care alungă orice senzație de dezgust față de sine şi sentimentul subiectiv al urâțeniei. Zada se recomandă pentru lipsa de încredere. Sporul Casei este remediul potrivit atunci când apare nerăbdarea cauzată de pierderea nu prea rapidă în greutate. Florile de castan vă ajută să învățați din experiențele din trecut. Orzul sălbatic ajută la naşterea speranței şi a sentimentelor pozitive.

Dietă

In Occident, dieta săracă în fibre, bogată în carbohidrați rafinați şi grăsimi, este motivul principal al obezității. Evitați grăsimile saturate din unt, untură şi grăsimi animale. încetați să consumați mâncăruri bogate în zahăr, cum ar fi biscuiții, prăjiturile şi dulciurile. Dieta ar trebui să fie bogată în fibre, consistentă, fără să îngraşe, dar plină de nutrienți. Sunt recomandate fructele, legumele, salatele, leguminoasele şi cerealele. Beți ceai de

păpădie, de chimen şi ghimbir, precum şi ceai verde, pentru a pierde din greutate. Fiți atenți la porții şi faceți liste stricte atunci când mergeți la cumpărături. Nu vă lăsați tentați de prăjituri!

Adăugați spirulină şi daikon[16] în dieta dumneavoastră. Daikon ajută la dizolvarea depozitelor de grăsime din țesuturi, dar şi uleiul de nucă de cocos este benefic. încercați o supă sau consumați sucuri naturale şi plante încolțite. Pentru rezultate bune, este important să combinați o dietă sănătoasă cu un program de exerciții. O scurtă plimbare zilnic ar fi de ajuns, deşi înotul şi mersul pe bicicletă sunt mai potrivite.

încercați să fiți răbdător! Pierderea în greutate trebuie să se facă treptat şi într-o perioadă de timp mai mare. Oricum, dacă nu există o scădere în greutate în timpul primei luni, verificați dacă nu aveți probleme de tiroidă sau de alt tip care fac dificilă pierderea în greutate.

Uleiuri pentru alte boli digestive

Pot fi aplicate următoarele uleiuri esențiale, folosind oricare dintre metodele amintite în capitolul 3. Masajul uşor pe abdomen şi compresele sunt foarte eficiente pentru bolile digestive.

Colică

Benzoină, bergamotă, busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lămâie, mandarin, maghiran, melisă, mentă, mirt, muşețel roman/german, nucşoară, piper negru, rozmarin, salvie, scorțişoară, şi tămâie.

Colită

Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chimen, coriandru, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, mentă, muşețel roman/german, neroli, nucşoară, piper negru, rozmarin şi scorțişoară.

Diabet

Eucalipt, geraniu şi ienupăr.

Diaree

Cajeput, chiparos, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de santal, mandarin, mentă, mirt, muşețel roman/german, neroli, niaouli, paciuli, piper negru, rozmarin, scorțişoară şi smirnă.

Fistulă (anală)

Arbore de ceai, geraniu, lavandă, lămâie.

Flatulență

Bergamotă, busuioc, chimen, cimbru, coriandru, ghimbir, isop, lămâie, maghiran, mentă, muşețel roman/german, nerol, nucşoară, rozmarin, scorțişoară, semințe de angelică şi semințe de morcovi.

Toxiinfecție alimentară

Chimen, ienupăr, lămâie, mentă şi piper negru.

Vezică biliară

Bergamotă, geraniu, lavandă, lămâie, mentă, muşețel roman / german, rozmarin, semințe de morcovi, trandafir şi ylang-ylang.

---

[16] Ridichi de iarnă cu rădăcină alungită, de culoare albă, cunoscută şi sub numele de ridichea-gigant, de proveniență sud-asiatică. (n. red.)

Gastrită
Lavandă, lămâie, lemn de santal, melisă şi muşeţel roman / german.

Gastroenterită
Arbore de ceai, bergamotă, busuioc, cajeput, cimbru, chimen, lavandă, mentă, geraniu, muşeţel roman/german şi rozmarin.

Mahmureală
Chimen, ienupăr şi rozmarin.

Sughiţ
Busuioc, chimen şi mandarin.

Probleme ale ficatului
Cimbru, chiparos, geraniu, lavandă, lămâie, mandarin, mentă, muşeţel roman/german, rozmarin, seminţe de morcovi şi trandafir.

Pierderea apetitului
Bergamotă, busuioc, cimbru, chimen, coriandru, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, mentă, mirt, muşeţel roman/german, nucşoară, piper negru, scorţişoară şi seminţe de angelică.

Greaţă/vomă
Busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, lavandă, mandarin, melisă, mentă, muşeţel roman/german, nucşoară, piper negru şi scorţişoară.

Digestie lentă
Chimen, coriandru, ghimbir, ienupăr, mentă, nucşoară, piper negru şi scorţişoară.

Ipohondrie
Cimbru, muşeţel roman/german, piper negru şi rozmarin.

Ulcer stomacal
Geraniu, lavandă, lămâie, mentă, mentă creaţă, muşeţel roman/german şi rozmarin.

Rău de mişcare
Ghimbir, lavandă, mentă şi mentă creaţă.

Viermi şi paraziţi intestinali
Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chimen, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, melisă, mentă, mirt, nucşoară şi rozmarin.

Capitolul 11

Muşchii si articulațiile

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele şi efectele celor mai frecvente probleme musculare şi articulare; ce tratament tradițional este recomandat pentru aceste boli; ce uleiuri esențiale puteți folosi pentru problemele articulare; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; cum pot fi remediate problemele articulare prin dietă şi stil de viață**

Artrita - osteoartrita

Osteoartrita este o boală degenerativă frecventă a articulațiilor, care apare aproape la toată lumea după vârsta de şaizeci de ani. Media de vârstă la care are loc atacul este în jur de cincizeci de ani. Principalele articulații afectate sunt cele care susțin greutatea (de exemplu, genunchii şi şoldurile), precum şi articulațiile mâinilor. Cartilagiul este distrus şi lasă expus osul subiacent, formându-se nişte ramificații osoase numite osteofite. Acesta este rezultatul „frecării".

Simptome

Principalele caracteristici sunt rigiditatea (în special dimineața), durere la mişcarea articulațiilor afectate, limitarea mişcărilor şi deformarea.

Tratament

Tratament tradițional

Sunt prescrise analgezice simple sau medicamente antiinflamatorii şi nonsteroidale. Având în vedere faptul că aceste medicamente au efecte secundare, cum ar fi problemele gastrointestinale, durerile de cap şi amețelile, ar trebui folosite numai pentru perioade scurte de timp. Acolo unde există o degenerare serioasă, este necesară o intervenție chirurgicală de refacere a articulațiilor.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia propune tratamente foarte eficiente pentru această boală. Poate reduce durerea produsă de artrită şi poate ameliora şi menține mobilitatea articulaților.

Şi de această dată, aromaterapia trebuie asociată cu o dietă, începeți tratamentul cât de repede puteți, în primele stadii ale bolii, pentru a obține un efect maxim.

Uleiurile esențiale pentru artrită includ:

Uleiuri analgezice: benzoină, cajeput, eucalipt, geraniu, ghimbir, lavandă, maghiran, mentă, muşețel roman/german, niaouli, nucşoară, pin, rozmarin, semințe de angelică şi tămâie,

Uleiuri detoxifiante: chimen, chiparos, cimbru, ghimbir, grepfrut, ienupăr, isop, lămâie, piper negru şi rozmarin.

Uleiuri pentru îmbunătățirea circulației: benzoină, cimbru, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, isop, lămâie, maghiran, mandarin, niaouli, nucşoară, pin, piper negru, rozmarin şi scorțişoară.

Băi

Uleiurile aromaterapeutice ar trebui adăugate la baia dumneavoastră zilnică. Alegeți din cele enumerate mai sus sau aplicați alternativ următoarea formulă:

Analgezic

1 picătură de ulei de benzoină
2 picături de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de maghiran

Detoxifiant

2 picături de ulei de chiparosgru
1 picătură de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lămâie

Dacă suferindului de artrită îi este greu să intre în baie, atunci aceeaşi formulă ar trebui adăugată unei băi la picioare sau la mâini.

Comprese

Acestea sunt excelente pentru a calma durerea. Dacă durerea este acută, atunci folosiți o compresă rece. Pentru durerea cronică, folosiți o compresă caldă sau o combinație de rece şi cald. Pentru a face o compresă, amestecați şase picături de ulei esențial într-un castron mic cu apă. înmuiați nişte vată sau orice material absorbant în soluție. Stoarceți uşor compresa şi aplicați-o pe zona dureroasă.

Masaj aromaterapeutic

Un tratament complet stimulează eliminarea toxinelor acumulate şi îmbunătățeşte circulația, concentrându-se asupra zonelor dureroase. Suferindul de artrită ar trebui să-şi maseze încet articulațiile afectate, în fiecare zi.

1 picătură de ulei de piper negru
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de maghiran
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de eucalipt
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de rozmarin
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Nu folosiți ulei de chimen sau de isop în mod excesiv, în caz de epilepsie. Evitați uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare. Cimbrul poate creşte presiunea sângelui. Evitați scorțişoara în perioada sarcinii.

Remedii din Florile lui Bach

Folosiți Remediul Salvator pentru alinarea durerii.

Dietă

Este vital ca persoanele afectate de osteoartrită să nu fie supraponderale, fapt ce ar produce tensiune la nivelul articulațiilor care susțin greutatea corporală. Evitați carbohidrații şi nu consumați multe grăsimi. Sunt recomandate mâncărurile bogate în fibre. Plantele din familia solanaceelor pot agrava artrita (vânătă, roşia, ardeiul, cartoful şi tutunul), deci le puteți elimina din dietă timp de câteva luni de zile, pentru a vedea dacă există vreo ameliorare.

Suplimentele care pot fi eficiente în combaterea artritei sunt vitamina B, acidul folie şi B12, care dezvoltă capacitatea de a apuca anumite obiecte, B5 pentru durerea de articulații şi B6 pentru a reduce mărimea şi inflamarea nodulilor. Boabele încolțite, legumele cu frunze verzi, avocado şi nucile conțin o cantitate mare de vitamina B. De asemenea, seleniul ACE ajută la eliminarea simptomelor. Mişcările uşoare, cum ar fi yoga, ajută la mobilitatea articulațiilor.

Artrita reumatică (AR)

Este o boală inflamatorie cronică ce poate afecta întregul organism, deşi articulațiile cel mai des implicate sunt cele ale mâinilor şi ale picioarelor. Aproximativ unu la sută dintre bărbați şi trei la sută dintre femei sunt afectați în Marea Britanie, iar vârsta medie la care se declanşează este situată între 35 şi 55 de ani.

Cauzele care declanşează această reacție autoimună, prin care anticorpii se dezvoltă în componentele țesuturilor de la articulații, rămân necunoscute. Au fost sugerate susceptibilitatea genetică, stilul de viață, dieta şi alergiile la mâncare.

Simptome

De obicei, atacul se manifestă gradual, începând cu febră mică şi cu o vagă durere a articulațiilor. Simptomele apar de obicei la mâini sau la picioare, în mod simetric. Articulațiile implicate sunt umflate, dureroase şi rigide. Uneori, acestea pot fi uşor deformate.

Tratament

Tratament tradițional

Implică medicamente antiinflamatorii nonsteroidale. Deoarece aceste medicamente sunt asociate cu efecte adverse, cum ar fi problemele gastrointestinale, durerile de cap şi amețeala, ar trebui folosite pentru perioade scurte de timp. Se recurge chiar la refacerea articulațiilor prin intervenție chirurgicală atunci când este vorba de o degenerare serioasă.

Tratament aromaterapeutic

Tratamentul aromaterapeutic poate fi reuşit, mai ales dacă este folosit în combinație cu o terapie dietetică, deoarece AR nu este depistată în societățile cu o dietă „primitivă", dar este frecventă la persoanele care urmează o dietă din Occident.

Tratamentul ar trebui să urmărească reducerea inflamațiilor, precum şi detoxifierea întregului organism şi calmarea durerii. Dintre uleiurile esențiale pentru artrita reumatică fac parte:

Uleiuri antiinflamatorii din: coada-soricelului, lavandă, lemn de santal, mentă, muşețel roman/german, paciuli şi smirnă.

Uleiuri pentru detoxifiere din: chimen, chiparos, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, lămâie, maghiran, pin, piper negru, rozmarin şi semințe de angelică.

Uleiuri de reducere a durerii din: cajeput, eucalipt, ghimbir, lavandă, maghiran, mentă, muşețel roman/german, niaouli, nucşoară, rozmarin şi tămâie.

Băi

Băile de mâini şi de picioare sunt eficiente pentru AR, având în vedere că boala afectează de obicei mâinile şi picioarele. Concentrați-vă asupra uleiurilor antiinflamatorii în timpul crizelor. Formule pentru băi de mâini/picioare:

3 picături de ulei de muşețel roman/german
1 picătură de ulei de niaouli
2 picături de ulei de coada-soricelului
sau
2 picături de ulei de muşețel roman/german
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de mentă

Comprese

Acestea sunt foarte eficiente când sunt aplicate pe articulațiile inflamate. Puneți într-un castron mic cu apă trei picături de muşețel roman/german şi trei de lavandă / coada-soricelului. înmuiați în soluție o bucată de material absorbant, de exemplu tifon. Stoarceți şi aplicați-l pe încheietura(iie) umflată(e).

Masaj aromaterapeutic

Un tratament complet de masaj poate fi extrem de benefic. Oricum, faceți numai mişcări uşoare în apropierea articulațiilor inflamate - cu suficientă presiune pentru a facilita

pătrunderea uleiul în piele. Puteți folosi tratamentele aromaterapeutice combinate - de exemplu, puteți lăsa compresele pe articulațiile afectate, în timp ce sunt masate alte părți ale corpului. Următoarele combinații pot fi folositoare:

Formula de masaj antiinflamator

3 picături de ulei de mușețel roman/german
2 picături de ulei de paciuli
2 picături de ulei de coada-soricelului
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Formula pentru masaj detoxifiant

1 picătură de ulei de semințe de angelică
2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lămâie
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Formula pentru masaj analgezic

1 picătură de ulei de tămâie
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de mentă
2 picături de ulei de rozmarin
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicații

Cimbrul poate creşte presiunea sângelui. Nu folosiți chimen şi isop în exces în caz de epilepsie. Nu aplicați lămâie înainte de expunerea la soare. Evitați menta dacă luați medicamente homeopatice. Nu folosiți scorțişoară, isop şi chimen pe durata sarcinii.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator este eficient pentru eliberarea durerii. Agrimonia sau turița mare este recomandată suferinzilor de AR care îşi ascund durerea în spatele unui chip fericit şi curajos.

Dietă

Având în vedere faptul că AR este mai frecventă în societățile care consumă mâncare din Occident, în care se urmează anumite tipuri de dietă, nutriția este un factor important. Alergiile la mâncare pot fi asociate frecvent cu AR. Trebuie să evitați, cel puțin o perioadă, posibilii factori de risc. Cele mai frecvente alimente care provoacă alergii sunt cele din familia solanaceelor (roşii, ardei, vinete şi cartofi), lactatele şi grâul.

Dieta ar trebui să fie săracă în zahăr, sare, carbohidrați rafinați şi grăsimi saturate. Mâncați mai multe legume verzi, fructe şi peşte gras, cum ar fi macroul, somonul şi sardinele. Dacă aveți storcător, sucurile de morcov, țelină, varză şi lucernă verde sunt benefice. Este recomandată hrana bogată în seleniu (nucile braziliene, musli), precum şi cea bogată în zinc (linte, semințe de dovleac). Vitaminele A, B, E, K (vitamina K - țelină, usturoi, salată, rubarbă, napi) pot ajuta şi ele. Semințele de in, uleiul de peşte, uleiul de limba-mielului şi uleiul de primulă ajută la diminuarea simptomelor.

Unii suferinzi de AR beneficiază de o ameliorare a durerilor în cazul în care țin post câteva zile. In această perioadă ar trebui folosite uleiurile detoxifiante.

Guta

Guta este cauzată de un nivel ridicat de acid uric, cristale ce se depun pe articulații. Este întâlnită cel mai frecvent la bărbații de peste treizeci de ani. Hrana în exces sau prea condimentată şi excesul de alcool pot grăbi un atac. De asemenea, această afecțiune poate fi cauzată de anumite traume sau de unele medicamente.

Simptome

Guta este foarte dureroasă şi afectează mai ales degetul mare de la picior, care devine roşu, fierbinte, lucios şi incredibil de dureros. Atacurile ulterioare sunt foarte frecvente.

Tratament

Tratament tradițional

Constă în administrarea de medicamente antiinflamatorii.

Tratament aromaterapeutic

Acesta va implica folosirea uleiurilor esențiale, pentru a combate inflamația din timpul atacului. Tratamentul va urmări prevenirea următoarelor atacuri de gută şi va consta în detoxifiere şi schimbări de dietă. Persoanele cu gută sunt de obicei supraponderale şi vor fi încurajate să-şi reducă greutatea, pentru a evita presiunea ridicată a sângelui, bolile de inimă şi diabetul.

Uleiurile esențiale eficiente pentru a combate guta sunt cele obținute din: busuioc, cajeput, cimbru, ienupăr, isop, lămâie, niaouli, pin, rozmarin, semințe de angelică şi semințe de morcov.

Băi

In timpul unei crize, articulația afectată nu ar trebui masată niciodată. Sunt indicate în mod special băile la picioare, deoarece pot produce o calmare evidentă a durerii.

Formulele de uleiuri pentru băile la picioare, în caz de gută:

2 picături de ulei de semințe de angelică
2 picături de ulei de semințe de morcov
2 picături de ulei de isop

sau

1 picătură de ulei de cajeput
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de lămâie
2 picături de ulei de rozmarin

Comprese

Formulele de uleiuri recomandate mai sus pot fi folosite şi pentru a face o compresă. Puneți uleiurile într-un castron cu apă rece, înmuiați o compresă în această soluție şi aplicați-o pe articulația afectată.

Masaj aromaterapeutic

Scopul masajului aromaterapeutic este de a detoxifia, aşadar de a menține cantitatea de acid uric la un nivel normal. Oricare dintre uleiurile de detoxifiere recomandate pentru artrită pot fi folosite şi pentru gută. Câte două picături de ulei de ienupăr, lămâie, rozmarin şi cimbru sunt o combinație bună.

Contraindicații

Cimbrul poate creşte presiunea sângelui. Evitați lămâia înainte de expunerea la soare. Evitați isopul pe durata sarcinii.

Dietă

Grija față de dietă este esențială pentru a preveni guta. Evitați carnea organică, cea roşie şi alcoolul în mod deosebit. Nu exagerați cu grăsimile, mâncărurile rafinate, scoicile, drojdia, brânza, sarea, anşoa, cafeaua, ceaiul şi toate mâncărurile sau băuturile ce conțin zahăr şi fructoză. Dacă sunteți supraponderal, este esențial să pierdeți din greutate.

Beți multă apă (doi litri zilnic). Este eficient şi consumul de alte tipuri de fructe proaspete şi legume.

Cireşele şi sucul din cireşe ajută la tratarea gutei, scăzând nivelul de acid uric (250 g zilnic). Eficiente sunt şi chimenul, rozmarinul, secara încolțită, sfecla roşie, țelina, salata, precum şi cartoful crud.

Dintre suplimentele cu efecte pozitive sunt recomandate capsulele din extract de semințe de țelină şi vitamina C.

Uleiuri pentru alte probleme musculare / ale articulațiilor

Pot fi aplicate următoarele uleiuri esențiale, folosind oricare dintre metodele amintite în capitolul 3. Este recomandat masajul uşor al zonelor afectate, asociat cu băile aromaterapeutice zilnice. Compresele sunt excelente pentru calmarea durerii.

Dureri

Benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, coada-soricelului, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, ienupăr, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, muşețel roman/german, niaouli, nucşoară, pin, piper negru, ravensara, rozmarin, scorțişoară, semințe de angelică, tămâie şi vetivert.

Crampe musculare

Busuioc, cajeput, chiparos, lavandă, maghiran, muşețel roman/german, nucşoară, piper negru şi rozmarin.

Echimoze (Vânătăi)

Chimen, geraniu, ghimbir, isop, lavandă, maghiran, mentă, muşețel roman/german, piper negru, rozmarin şi smirnă.

Lipsa tonusului muscular

Iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, piper negru şi rozmarin.

Luxații şi întinderi

Piper negru, muşețel roman/german, eucalipt, ghimbir, lavandă, maghiran, ravensara, rozmarin, cimbru şi coada-soricelului.

Reumatism

Benzoină, cajeput, chimen, chiparos, cimbru, coada-soricelului, coriandru, eucalipt, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, limetă, maghiran, mentă, muşeţel roman/german, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, scorţişoară, seminţe de angelică, smirnă, tămâie şi vetivert.

Capitolul 12

Pielea şi părul

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **principalele cauze ale problemelor părului şi pielii; îngrijirea pielii şi a părului folosind uleiuri esențiale; crearea propriilor amestecuri aromaterapeutice în funcție de tipul dumneavoastră de păr şi piele; schimbări în dietă şi în stilul de viață care să vă ajute să aveți o piele îngrijită şi un păr sănătos.**

Cosmeticele de pe piață conțin substanțe sintetice, cum ar fi conservanți, vopsele şi parfumuri dăunătoare pentru ph-ul pielii şi „stratul de acid" protectiv. Acestea îmbătrânesc pielea şi atunci apar ridurile.

Şampoanele comerciale curăță atât de bine, încât sebumul produs în mod natural de glandele sebacee este îndepărtat. Deoarece pielea capului suferă un dezechilibru, părul este incapabil să crească aşa cum ar trebui. De asemenea, şampoanele conțin conservanți, chimicale, vopsele şi parfumuri care penetrează firul şi ajung în sânge. Cosmeticele şi şampoanele din comerț costă mulți bani, mult mai mult decât cele naturale, făcute în casă. Reclama şi ambalajul sunt scumpe, iar producătorul şi comerciantul trebuie să obțină şi ei profit, bineînțeles.

Cosmeticele făcute din uleiuri esențiale pot fi foarte eficiente şi ne pot proteja frumusețea naturală, ştiind cu siguranță ce conțin. în plus, este plăcut şi satisfăcător să-ți creezi propriul produs aromaterapeutic, iar acestea sunt nişte cadouri minunate pentru familia şi pentru prietenii dumneavoastră.

Pielea

Care sunt cauzele bolilor de piele?

Problemele de piele pot fi cauzate de o varietate de factori fizici şi emoționali:

- Dieta săracă
- Deficitul de oxigen, ca urmare a statului în camere închise, prea călduroase
- Poluanții din mediul înconjurător
- Intoleranța la mâncare (de exemplu, lactatele, grâul)
- Dezechilibrul hormonal
- Fumatul
- Consumul de droguri
- Cosmeticele sintetice
- Stresul şi problemele emoționale
- Exercițiile fizice făcute în soare, vânt sau ploaie.

Când ne luptăm cu problemele de piele, singura soluție bună pe termen lung este mai degrabă să încercăm să găsim cauza bolii decât să combatem simptomele acesteia. De obicei, este necesară o schimbare în stilul de viață şi în dietă, alături de un regim de uleiuri esențiale. Pielea este oglinda sănătății noastre interioare.

îngrijirea pielii uscate

Pielea uscată duce lipsă de umiditate, deoarece glandele sebacee sunt inactive şi nu produc destul sebum. Din păcate, pielea uscată este mai predispusă la riduri decât orice alt tip de piele. Trebuie „hrănită" zilnic cu uleiuri protectoare şi nutritive. Uleiurile vegetale şi cele esențiale sunt cea mai bună cale de a preveni pierderea umidității şi de a activa glandele sebacee.

Uleiuri de bază pentru pielea uscată: uleiurile din avocado, ciuboțica cucului, jojoba, migdale şi sâmburi de caisă sunt excelente. Nu uitați să adăugați o cantitate mică de germeni de grâu pentru a vă conserva uleiul facial.

Uleiuri esențiale pentru pielea uscată: uleiurile din benzoină, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, muşețel german/roman, neroli, palmarosa, semințe de morcov, tămâie, trandafir, vetivert şi ylang-ylang.

Sugestii de rețete de uleiuri faciale pentru piele sensibilă

Puteți alege oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus, adăugându-l în loțiunea sau uleiurile dumneavoastră vegetale. Oricum, vă pot fi folositoare următoarele rețete:

2 picături de ulei de semințe de morcov
3 picături de ulei de maghiran
3 picături de ulei de lemn de trandafir
2 picături de ulei de chimen
diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de trandafir
4 picături de ulei de lemn sau de trandafir
4 picături de ulei de lemn de santal
diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

3 picături de ulei de muşețel german/roman
picături de ulei de palmarosa
picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de lemn de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal

Puneți toate ingredientele într-o sticlă de culoarea chihlimbarului şi agitați-o bine înainte să folosiți amestecul. Nu folosiți niciodată săpun şi apă pentru a vă curăța pielea: aceasta va cauza o pierdere de umiditate şi mai mare. Uleiul dumneavoastră facial va fi o substanță potrivită pentru curățare.

Evitați băile de aburi fierbinți şi măştile faciale calde dacă aveți pielea uscată. Folosiți comprese călduțe în loc să curățați sau să umeziți pielea.

Comprese calde pentru pielea uscată

Încălziți aproximativ o jumătate de litru de apă. Adăugați patru picături de ulei esențial şi amestecați. înmuiați o cârpă în soluție şi aşezați-o pe față până când se răceşte compresa. Sunt recomandate următoarele rețete:

1 picătură de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir

sau

1 picătură de ulei de semințe de morcov
1 picătură de ulei de trandafir
1 picătură de ulei de lemn de santal

De asemenea, evitați toate cosmeticele care conțin alcool, pentru că vor usca şi mai mult suprafața pielii.

Dietă

Mâncați multe fructe proaspete şi legume, precum şi mult peşte gras. Sunt eficiente şi vitamina C, uleiul de primulă şi zincul. Creşteți cantitatea de alimente bogate în potasiu, zinc, biotină, vitamina A şi vitamina E. Royal Jelly[17], strugurii, muşețelul, uleiul din semințe de in, avocadoul, morcovul şi castravetele sunt eficiente pentru revigorarea pielii.

încercați să evitați vântul, aerul uscat şi soarele puternic. Nu fumați şi nu faceți exces de alcool. Uleiul de nucă de cocos aplicat local şi administrat intern este benefic. încercați să beți sucuri de struguri, castravete, măr şi morcov. Este important să înlăturați stresul.

---

[17] Produs pe bază de lăptişor de matcă. (n. red.)

Îngrijirea pielii grase

Îngrăşarea pielii se produce când glandele sebacee produc prea mult sebum. Porii sunt de obicei închişi, aşadar au tendința să formeze pete, puncte negre şi chiar acnee. Zonele afectate în mod deosebit sunt nasul, bărbia şi fruntea. Îngrăşarea pielii este specifică pubertății, din cauza schimbărilor hormonale care intervin în organism.

Băile faciale de aburi şi compresele sunt foarte eficiente pentru tratamentul pielii grase. O astfel de baie va curăța bine porii, eliminând substanțele toxice şi stimulând circulația. Ar trebui repetată săptămânal.

Băile faciale de aburi pentru pielea grasă

Fierbeți aproximativ un litru de apă şi puneți-l într-un castron. Adăugați şase picături de ulei esențial. Aplecați-vă capul peste castron şi acoperiți-l cu un prosop. Stați cu fața în aburi aproximativ zece minute

Sugestii de rețete:

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de rozmarin
2 picături de ulei de arbore de ceai
sau
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de boabe de ienupăr

Măştile pentru față sunt şi ele benefice pentru pielea grasă. Acestea curăță, tonifică şi revigorează pielea. Cel mai important ingredient pentru față este floridina sau argila, care va elimina toxinele din piele.

Mască de față pentru pielea grasă

2 linguri de argilă/floridina
1 linguriță de pulpă de lămâie
1 linguriță de apă
1 linguriță de miere
1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de boabe de ienupăr

Amestecați ingredientele de mai sus până se formează o pastă. Aplicați-o pe față, evitând zona ochilor. Lăsați masca până se usucă complet. Spălați-o cu grijă folosind dischete demachiante înmuiate în apă călduță. Răsfățați-vă cu o astfel de mască săptămânal. Pielea grasă poate fi tratată şi cu un ulei vegetal facial.

Uleiurile de bază pentru pielea grasă se obțin din uleiurile vegetale potrivite obținute din: migdale, morcov, primulă, sâmburi de caise, sâmburi de piersici şi semințe de limba-mielului.

Uleiurile esențiale pentru pielea grasă se obțin din: bergamotă, chiparos, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, palmarosa, petitgrain, rozmarin, tămâie şi ylang-ylang.

Sugestii de rețete de uleiuri faciale pentru pielea grasă

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus şi adăugați-le la uleiurile vegetale preferate. Oricum, vă sugerăm următoarele rețete:

3picături de ulei de lemn cedru
3 picaturi de ulei de geraniu
4picături de ulei de chiparos
diluate în 30 ml de ulei vegetal.
sau
3 picaturi de ulei de geraniu
2 picaturi de ulei de lămâie
3 picaturi de ulei de palmarosa
3 picaturi de ulei de rozmarin
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

3 picături de ulei de bergamota
3 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de tămâie
3 picături de ulei de petitgrain
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Puneți toate ingredientele într-o sticlă de culoarea chihlimbarului şi agitați-o bine. Coşurile şi punctele negre pot fi tratate individual cu o picătură de ulei de lavandă sau de arbore de ceai.

Dietă

Dieta bogată în grăsimi şi zahăr este dăunătoare pielii grase. Mâncați multe fructe, legume şi alimente bogate în fibre, pentru a evita constipația care face întotdeauna şi mai rău pielii grase. Beți aproximativ doi litri de apă zilnic. Evitați ceaiul, cafeaua şi țigările. Ceaiul de semințe de anason poate avea acțiune calmantă dacă este administrat pe cale internă, iar cartoful crud aplicat local absoarbe grăsimea. Sucul de hrean diluat 50% curăță pielea foarte grasă. Suplimentele pe bază de ulei de in şi zinc pot ajuta. Şi stresul poate fi o cauză care face ca pielea să reacționeze.

îngrijirea pielii normale

Sunteți norocoşi dacă aveți o piele echilibrată, cu porii buni, netedă şi suplă, fără coşuri sau pete. Copiii au de obicei acest tip de piele, în timp ce restul trebuie să muncească din greu pentru a o avea.

Sunt destul de frecvente momentele în care ne confruntăm cu un dezechilibru - problemele hormonale, bolile şi dieta dezordonată pot avea acest efect.

Deşi pielea normală nu are nevoie de o îngrijire specială intensă, aceasta trebuie supravegheată. Spălați pielea normală cu apă călduță şi săpun cu conținut redus de acizi sau cu un pH neutru. Aplicați o mască de față o dată pe săptămână, pentru a vă asigura că pielea rămâne uniform echilibrată.

Mască de față pentru pielea normală

2 linguri de argilă/floridină
1 linguriță de miere
1 linguriță de ulei de jojoba sau avocado
1 picătură de ulei de trandafir
1 picătură de ulei de geraniu sau palmarosa

Amestecați ingredientele de mai sus până se formează o pastă groasă. Aplicați-o pe față, evitând zona ochilor. Relaxați-vă... Lăsați masca să se usuce. Apoi îndepărtați-o uşor cu apă călduță. Folosiți-o o dată pe săptămână.

Pielea normală ar trebui tratată cu ulei facial cel puțin o dată pe zi, pentru a o stimula şi a o hrăni.

Uleiuri de bază recomandate pentru pielea normală: din jojoba, migdale, morcov, primulă, sâmburi de caise şi sâmburi de piersici.

Uleiuri esențiale pentru pielea normală: din geraniu, lavandă, lemn de trandafir, muşețel german/roman, neroli, palmarosa, tămâie, trandafir.

Sugestii de rețete pentru uleiurile faciale benefice pielii normale

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus şi adăugați-le la uleiurile vegetale alese. Sunt recomandate următoarele rețete:

4 picături de ulei de geraniu
3 picături de ulei de trandafir
3 picături de ulei de lemn de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

3 picături de ulei de tămâie

3 picături de ulei de lavandă
4 picături de ulei de palmarosa
diluate în 30 ml de ulei vegetal

Ocazional, o baie de aburi este extrem de benefică. Urmați sfaturile speciale pentru piele grasă, dar alegeți unul dintre uleiurile esențiale de mai sus.

Îngrijirea pielii mature/îmbătrânite

Când îmbătrânim, pielea se deteriorează şi apar ridurile, deoarece aceasta îşi pierde din elasticitate. Pielea matură are nevoie de umiditate şi de oxigen.

Masajul aromaterapeutic facial regulat poate fi foarte bun pentru prevenirea şi reducerea ridurilor. Se va constata o îmbunătățire după doar câteva tratamente.

Masajul stimulează circulația locală, aşadar aduce un supliment de oxigen pentru straturile din interiorul pielii. Diviziunea celulelor încetineşte când îmbătrânim şi sunt indicate uleiurile esențiale care stimulează regenerarea lor (uleiuri citofilactice). Puteți folosi uleiurile aromaterapeutice pentru a preveni uscarea pielii şi a suplini umiditatea.

Uleiurile de bază antiîmbătrânire: uleiurile vegetale nutritive, cum ar fi uleiul de avocado, germeni de grâu, jojoba, sâmburi de caisă şi de piersică sunt excelente pentru pielea matură.

Uleiurile esențiale antiîmbătrânire sunt obținute din: coada-soricelului, geraniu, iasomie, lavandă, mirt, muşețel german/roman, neroli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, tămâie şi trandafir.

Sugestii de rețete pentru uleiurile faciale eficiente în cazul pielii mature

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus şi adăugați-le la uleiurile vegetale alese. Următoarele rețete şi-au dovedit eficiența:

3 picături de ulei de semințe' de morcov
3 picături de ulei de tămâie
4 picături de ulei de neroli
diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

4 picături de ulei de geraniu
3 picături de ulei de palmarosa
3 picături de ulei de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal

Dacă aceste uleiuri sunt eficiente, trebuie să le aplicați pe față zilnic. împachetările faciale sunt bune pentru pielea matură, deoarece îndepărtează celulele moarte, iar pielea se regenerează mai repede.

împachetare pentru pielea îmbătrânită

Următoarea rețetă s-a dovedit foarte eficientă:

2 lingurițe de migdale măcinate
1 linguriță de miere
2 lingurițe de apă (sau de apă de trandafir sau de lavandă)

Amestecați ingredientele şi adăugați o picătură de ulei esențial de trandafir şi una de tămâie. Aplicați pe față şi lăsați să acționeze timp de zece sau cincisprezece minute. Clătiți uşor.

Băile de aburi faciale sunt şi ele folositoare pentru pielea matură, pentru o curățare mai profundă a porilor şi pentru stimularea circulației. Urmați instrucțiunile la fel ca în cazul pielii grase, folosind două picături de ulei de semințe de morcov, două de tămâie şi două de neroli.

Dietă

Nutriția adecvată este esențială pentru piele. încercați să consumați numai cantități mici de ceai şi cafea, deoarece acestea contribuie la formarea de riduri, şi să beți doi litri

de apă zilnic, nu consumați zahăr în exces şi, de asemenea, mâncați multe fructe şi legume.

Polenul de albine, extractele de peşte marin, uleiul de crab, Royal Jelly şi extractele de semințe de struguri, toate intensifică îndepărtarea colagenului.

Preparați un suc din iaurt bio, soia sau lapte de ovăz, boabe la alegere şi capsule de Royal Jelly, apoi adăugați ulei de crab.

Mişcarea va îmbunătăți circulația şi tonusul muscular. Trebuie să evitați temperaturile extreme.

Uleiuri esențiale pentru problemele de piele

Acneea

Acneea apare în primul rând la pubertate, dar poate afecta şi persoanele de alte vârste. Aceasta din cauza supraactivității glandelor sebacee (secreția de sebum) aflate la nivelul pielii. Excesul de sebum provoacă proliferarea bacteriilor, iar porii se blochează, ducând la apariția punctelor negre şi a coşurilor, sau chiar a cicatricelor.

Uleiurile esențiale care elimină toxinele din organism sunt obținute din: geraniu, ienupăr, lămâie, rozmarin.

Uleiurile esențiale care reduc şi vindecă cicatricele din: lavandă, mandarin, neroli, semințe de morcov, tămâie.

Uleiurile esențiale care ajută la regenerarea celulelor din: lavandă, lemn de trandafir, neroli, paciuli, palmarosa, semințe de morcov, tămâie.

Uleiurile esențiale care echilibrează şi reduc secreția de sebum din: chiparos, coada-soricelului, geraniu, iarbă lămâioasă, lavandă, salvie, tămâie, ylang-ylang.

Uleiurile esențiale antiseptice şi astringente din: bergamotă, coada-soricelului, lemn de cedru, mirt, niaouli.

Uleiurile esențiale care calmează inflamațiile din: coada-soricelului, muşețel german/roman.

Aplicați pe coşuri o picătură de ulei de lavandă sau de arbore de ceai, nediluată. Spălați fața cu un săpun inodor cu un pH neutru. O baie facială de aburi ar trebui repetată de două ori pe săptămână. Uleiurile faciale ar trebui aplicate zilnic.

Evitați mâncărurile rafinate, dulci şi grase, fumatul, alcoolul, ceaiul, cafeaua şi băuturile dulci. Consumul unei cantități mari de fructe şi legume este esențial, precum şi multă apă. Vitamina C, zincul şi uleiul de primulă sunt foarte eficiente. Sunt recomandate de asemenea exercițiile fizice.

Alergiile (de exemplu, eczemele)

Dieta, poluanții şi stresul sunt toate cauze majore ale erupțiilor alergice. Este important să identificați cauzele — mâncarea, detergenții, cosmeticele sau hainele de proastă calitate.

Uleiuri esențiale eficiente: coada-soricelului, melisa şi muşețel german/roman sunt trei dintre uleiurile care se folosesc în tratamentul eczemei. Acestea reduc mâncărimile. Alte uleiuri sunt cele de: benzoină, geraniu, lavandă, lemn de santal (pentru eczema uscată), semințe de angelică, smirnă şi paciuli (pentru eczema umedă), tămâie şi trandafir otto.

Câteodată, **uleiurile vegetale pot agrava starea eczemei**, deci cel mai bine este să amestecați uleiurile esențiale cu o cremă de bază organică şi fără parfum. Uleiurile pot fi aplicate şi prin comprese reci. Băile sunt şi ele foarte eficiente.

Infecția fungică a piciorului

Această ciupercă infecțioasă care provoacă o mâncărime puternică se întinde în jurul şi între degetele de la picioare. Iubeşte căldura şi umezeala.

Uleiuri esențiale eficiente sunt cele din arbore de ceai, iarbă lămâioasă, lavandă, paciuli şi smirnă. Sunt recomandate băi zilnice la picioare, cu şase picături dintr-unul din

uleiurile de mai sus. De asemenea, ungeți zonele afectate cu ulei de lavandă sau de arbore de ceai.

Capilarele sparte

Fragilitatea vaselor de sânge poate duce la apariția venelor roşii, de obicei pe obraji. Capilarele nu sunt chiar distruse, ci doar slabe şi întinse. Pereții capilari ar trebui să fie elastici, dilatați atunci când pielea este roşie, ca apoi să revină la mărimea lor inițială. Dacă îşi pierd elasticitatea, sunt dilatați prematur (măriți) şi duc la un aspect cuperotic al feței.

Masajul facial uşor poate ajuta la contractarea vaselor de sânge. Încercați următoarea formulă pe o perioadă de mai multe luni de zile:

3 picături de ulei de muşețel german/roman
3 picături de ulei de geraniu
4 picături de ulei de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Uleiurile din chiparos, neroli, paciuli şi tămâie sunt eficiente. Pentru a îmbunătăți tratamentul, evitați hrana picantă, alcoolul, fumatul, cofeina şi stresul. Vitamina C are şi ea efecte pozitive.

Celulita

Celulita, cunoscută şi sub denumirea de „piele de portocală", afectează aproape exclusiv femeile, manifestându-se pe coapse, şolduri şi şezut, ceea ce face să pară o problemă hormonală. Este caracterizată prin congestie limfatică, retenție de apă, creşterea țesutului adipos şi, destul de des, prin circulația proastă.

Aromaterapia, împreună cu mişcarea şi sfaturile nutriționale, reprezintă un tratament bun pentru celulită, dacă sunteți perseverenți. Scopul tratamentului este de a stimula funcționarea sistemului limfatic, de a echilibra hormonii şi de a reduce retenția de apă.

Uleiurile esențiale pentru reducerea retenției de lichide: chimen, chiparos, grepfrut, iarbă lămâioasă, ienupăr, lămâie, lemn de santal, limetă, pin, rozmarin şi semințe de angelică.

Uleiurile esențiale care stimulează sistemul limfatic circulator şi ajută la detoxifiere: benzoină, chimen, chiparos, ghimbir, lemn de cedru, coriandru, nucşoară, paciuli, pin, piper negru, rozmarin, salvie, semințe de angelică şi semințe de morcov.

Uleiuri esențiale pentru echilibrarea hormonală: geraniu, lavandă, muşețel german/roman, salvie şi trandafir.

Planul de acțiune pentru combaterea celulitei

Periatul zilnic al pielii uscate. Periați cu mişcări ascendente tot corpul, cu o perie aspră din păr natural, insistând pe zonele afectate. Aceasta va detoxifia şi va îmbunătăți circulația.

Faceți baie cel puțin o dată pe zi, alegând unul din uleiurile de mai sus sau folosind una din următoarele formule:

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de grepfrut
diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de chimen

2 picături de ulei de boabe de ienupăr
diluate în 30 ml de ulei vegetal
După baie faceţi un duş rece.

Masaţi zona afectată de două ori pe zi - dimineaţa şi seara - folosind următoarele formule:

3 picături de ulei de chiparos
3 picături de ulei de geraniu
4 picături de ulei de boabe ienupăr
diluate în 30 ml de ulei de vegetal

sau

3 picături de ulei de chimen
3 picături de ulei de lamâie
4 picături de ulei de grepfrut
diluate în 30 ml de ulei de vegetal

Fiţi atenţi la dieta dumneavoastră. Eliminaţi ceaiul, cafeaua şi alcoolul, beţi numai apă de izvor şi ceaiuri de plante - ceaiul de chimen este excelent. Apa fierbinte şi lămâia sunt foarte bune dacă sunt administrate dimineaţa devreme sau înainte de culcare. Mâncaţi multe fructe proaspete şi legume (crude, dacă este posibil). Evitaţi consumul de zahăr şi de carbohidraţi rafinaţi, precum şi mâncarea sărată. Evitaţi produsele lactate obţinute din lapte de vacă. Creşteţi consumul de vitamina C până la cel puţin 1 g zilnic. Extractul din Guto Kola aplicat local ajută la combaterea celulitei.

Faceţi mişcare zilnic, timp de aproximativ douăzeci de minute - înotul şi mersul pe bicicletă suni perfecte.

Relaxarea este vitală, deoarece stresul poate afecta echilibrul hormonal şi eliminarea este mai puţin eficientă.

Herpesul

Herpesul este rezultatul unei imunităţi scăzute, al stresului, al temperaturilor extreme şi al soarelui foarte puternic. Acestea sunt cauzate de virusul Simplex herpes. Este important să aplicaţi uleiurile esenţiale la primul semn al unei erupţii. înmuiaţi o bucată de bumbac într-una din următoarele soluţii şi ungeţi de mai multe ori pe zi:

2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de lămâie
3 picături de ulei de arbore de ceai
diluate în 5 ml de votcă

sau

2 picături de ulei de muşeţel german/roman
1 picătură de ulei de eucalipt
1 picătură de ulei de melisă
21 picături de ulei de arbore de ceai
diluate în 5 ml de votcă

Uleiul de lavandă sau din arbore de ceai poate fi, de asemenea, folosit pe băşicile de pe piele. Consumaţi cel puţin 1 g de vitamina C şi 1000 mg de lizină şi vitamine din complexul B. Mâncaţi multe fructe, legume şi cereale.

Bolile de piele infecţioase

In cazul unor boli cum ar fi varicela (vărsatul de vânt), scabia sau rujeola (pojarul) nu trebuie să masaţi niciodată locul afectat. Folosiţi în baie şase picături din următoarele uleiuri: arbore de ceai, bergamotă, lavandă, lămâie, ravensara, rozmarin.

Psoriazisul

Această boală este caracterizată prin formarea pe piele a unor zone roşii care par acoperite de nişte solzi, mai ales pe zona coatelor, a genunchilor, palmelor, tălpilor şi

pielea capului. Psoriazisul este de obicei o boală ereditară, dar este posibil să nu apară până la maturitate. Cauza este necunoscută, deşi stresul pare să fie un factor major.

Psoriazisul este o boală greu de tratat, dar răspunde de obicei la aromaterapie.

Uleiuri esențiale pentru psoriazis se obțin din: benzoină, bergamotă, cajeput, coada-soricelului, lavandă, muşețel german/roman şi niaouli. Oricare dintre uleiurile de mai sus pot fi amestecate cu un ulei vegetal sau puse într-o cremă de piele organică pură (vedeți detalii pentru creme).

Sugestii de rețete pentru psoriazis

Selectați orice ulei esențial din lista de mai sus şi adăugați-l la uleiurile vegetale alese. Vă pot fi de folos următoarele rețete:

1 picătură de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de muşețel german/roman
3 picături de ulei de lavandă
3 picături de ulei de coada-soricelului
diluate în 30 g de sau cremă de piele

sau

2 picături de ulei de benzoină
4 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de coada-soricelului
diluate în 30 ml de ulei vegetal

Dietă

Evitați fumatul, alcoolul şi cafeaua. Este benefic să beți sucuri din fructe şi doi litri de apă zilnic. Sunt recomandate fructele şi legumele (crude, dacă este posibil) şi mâncărurile simple. Morcovul, usturoiul, ceapa, rubarba şi roşiile sunt benefice în mod special. Mâncați numai peşte, cum ar fi macroul, sardinele şi tonul. Vitamina A, complexul de vitamine B, B12, C, E, zinc, seleniu, curcumin, coenzima Q10 (funcția imună îmbunătățită a pielii) şi uleiul de primulă se pot dovedi eficiente. Sucurile naturale şi boabele încolțite sunt benefice.

Părul

Dacă pielea reflectă sănătatea noastră interioară, acelaşi lucru se poate afirma şi despre păr. Starea părului nostru este dependentă de o formă bună de sănătate şi de felul în care ne hrănim. Schimbările hormonale, factorii ereditari, stresul, expunerea excesivă la raze ultraviolete, chimicalele, printre care enumerăm substanțele pentru coafatul permanent, vopsele şi spray-uri de păr, poluanți şi medicamente, toate acestea vor afecta sănătatea părului nostru. Aceasta depinde, de asemenea, şi de modul cum îl tratăm. Este important ca părul să fie periat bine, de preferat nu cu o perie din nailon, pentru a îndepărta firele moarte şi pentru a stimula creşterea naturală a firului. Avem aproximativ 100 000 de fire de păr în cap. Persoanele blonde au cel mai des şi cel mai fin păr, în comparație cu persoanele roşcate, care au cel mai rar şi cel mai aspru păr. In fiecare zi, pierdem aproximativ optzeci de fire de păr! Periatul masează pielea capului, stimulează circulația şi îndepărtează firele rupte.

Uleiurile esențiale sunt prețioase pentru îngrijirea părului, deoarece pot influența şi echilibra glandele sebacee. Sebumul secretat de aceste glande lubrefiază şi protejează părul. Dacă aceste glande sunt leneşe şi hipoactive, părul va deveni uscat şi deshidratat.

în schimb, dacă glandele sebacee sunt hiperactive, părul va deveni gras. Uleiurile esențiale sunt benefice pentru toate tipurile de păr, pentru reglarea producției de sebum.

Spălarea părului

Multe şampoane din comerț conțin chimicale şi substanțe sintetice, care distrug pielea capului şi foliculii. Acestea atacă pelicula de acid a pielii şi distrug uleiurile protectoare naturale ale părului. Aşadar, după fiecare spălare, părul ar trebui clătit cu o

substanță acidă, cum ar fi sucul de lămâie sau oțetul de mere. Acesta va curăța reziduurile de săpun şi va contribui la redobândirea echilibrului acid al pielii capului.

Ar trebui să evitați folosirea şampoanelor aspre, bazate pe detergenți. Alegeți un şampon natural slab care va deranja mai puțin stratul de acid al pielii. Puteți chiar să vă preparați propriul şampon, folosind următoarea rețetă:

100 g de fulgi de săpun (de la magazinele naturiste şi din farmacii)

1 litru de apă de izvor

Țineți la foc mic apa de izvor şi adăugați fulgi de săpun, amestecând până când fulgii se dizolvă. Lăsați amestecul să se răcească şi turnați-l într-o sticlă sau într-un borcan.

Adăugați uleiuri vegetale şi esențiale acestei baze de şampon, în funcție de tipul dumneavoastră de păr.

Părul normal (părul sănătos)

Părul normal nu este nici prea uscat, nici prea gras, uşor de pieptănat, puternic, se regenerează singur şi este strălucitor. Următoarele uleiuri esențiale sunt eficiente pentru a menține părul sănătos.

Uleiurile esențiale pentru părul normal: geraniu, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, muşețel german/roman, rozmarin, semințe de morcov.

Muşețelul şi lămâia sunt eficiente mai ales pentru părul deschis la culoare. Semințele de morcov sunt bune pentru părul roşcat, iar rozmarinul şi lemnul de trandafir va intensifica culoarea părului negru.

Sugestii de rețete de şampoane pentru păr normal

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus şi adăugați-le la baza dumneavoastră de şampon. Vă pot fi de folos următoarele rețete:

Părul blond

8 picături de ulei de muşețel german/roman

3 picături de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de geraniu

3 picături de ulei de lămâie

amestecați-le cu 100 ml din şamponul de bază şi puneți-le într-un recipient

Părul negru

4 picături de ulei de semințe de morcov

4 picături de ulei de lămâie

6 picături de ulei de rozmarin

6 picături de ulei de lemn de trandafir

amestecați-le cu 100 ml din şamponul de bază şi puneți-le într-un recipient

Clătirea părului normal

1 ceaşcă de apă

1 linguriță de oțet de mere

3 picături de ulei de lămâie (pentru părui blond)

sau 3 picături de ulei de rozmarin (pentru părul negru)

Tratament cu balsam şi rețete pentru părul normal

O dată pe săptămână, părul normal ar trebui hidratat, tratându-l cu balsam, mai ales dacă este spălat frecvent sau a fost expus la soare, vânt sau la clorul din piscină.

Părul blond

1 picătură de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de muşețel german/roman

amestecate cu 2 linguri de ulei de jojoba, de migdale sau de sâmburi de piersică

Părul negru

2 picături de ulei de geraniu

2 picături de ulei de rozmarin

2 picături de ulei de lemn de trandafir
2 picături de ulei de lămâie
amestecate cu 2 linguri de ulei de jojoba, de migdale sau de sâmburi de piersică

Masați bine cu uleiul obținut şi apoi acoperiți capul cu o bonetă de plastic pentru duş. Lăsați uleiul pe cap timp de două ore sau chiar peste noapte. Spălați părul cu şampon ca de obicei.

Părul uscat

Părul uscat apare ca urmare a inactivității glandelor sebacee. Tratamentul aromaterapeutic este destinat stimulării glandelor pentru a readuce părul la condiția sa naturală. Părul uscat ar trebui protejat întotdeauna de soare, de apa de mare şi de piscină, care nu pot decât să agraveze condiția acestuia.

Uleiurile esențiale pentru părul uscat: geraniu, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, muşețel german/roman, palmarosa, semințe de morcov, ylang-ylang.

Sugestii de rețete de şampoane pentru păr uscat

Selectați oricare dintre uleiurile esențiale din lista de mai sus şi adăugați-le la baza şamponului.

Vă vor fi de ajutor următoarele formule:

3 picături de ulei de geraniu
4 picături de ulei de pătrunjel
56 picături de ulei de lemn de santal
6 picături de ulei de ylang-ylang
amestecați bine cu 100 ml din şamponul de bază şi cu o linguriță de ulei vegetal de jojoba, avocado sau sâmburi de piersică şi puneți amestecul într-un recipient

4 picături de ulei de seminte de morcov
4 picături de ulei de lavandă
6 picături de ulei de palmarosa
6 picături de ulei de ylang-ylang
amestecați bine cu 100 ml din şamponul de bază şi cu o linguriță de ulei vegetal de jojoba, avocado sau sâmburi de piersică şi puneți amestecul într-un recipient

Clătirea părului uscat

1 ceaşcă cu apă
linguriță cu oțet de mere
3 picături de ulei de lemn de santal sau
3 picături de ulei de ylang-ylang

Amestecați bine ingredientele de mai sus, adăugați-le într-un bol cu apă şi folosiți la ultima clătire. Limpeziți-vă părul bine.

Tratamentul cu balsam şi rețete pentru părul uscat

Este esențial să hrăniți părul uscat, distrus de decoloranți sau de alte chimicale, precum şi de mediu. Uleiul de jojoba este eficient în mod deosebit pentru întreținerea părului uscat şi fragil, precum şi a vârfurilor despicate. Recomandăm următoarea rețetă care ar trebui folosită cel puțin o dată pe săptămână:

2 linguri de ulei de jojoba
1 picătură de ulei de semințe de morcov
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de ylang-ylang

Aplicați uleiul obținut prin rețeta de mai sus pe toată pielea capului. Masați bine şi acoperiți părul cu o bonetă de plastic pentru duş sau cu o pungă din polietilenă. Lăsați-o cel puțin două ore sau peste noapte, apoi spălați părul cu şampon şi clătiți-l ca de obicei.

Părul gras

Îngrăşarea părului este urmarea unei hiperactivităţi a glandelor sebacee. Această problemă este agravată de spălatul prea des pe cap, cu şampoane din comerţ. Dacă folosiţi un şampon slab, atunci este perfect acceptabilă spălarea zilnică a acestuia.

Uleiurile esenţiale pentru părul gras: bergamotă, chiparos, cimbru, coada-soricelului, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de cedru, niaouli, rozmarin, salvie, tămâie.

Sugestii de reţete de şampoane pentru păr gras

Selectaţi oricare dintre uleiurile esenţiale din lista de mai sus şi adăugaţi-le la şamponul de bază. Următoarea reţetă vă poate fi folositoare:

3 picaturi de ulei de lemn de cedru
4 picături de ulei de salvie
4 picături de ulei de chiparos
7 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de coada-soricelului
amestecaţi bine cu 100 ml din şamponul de bază şi îmbuteliaţi

Clătirea părului gras

1 ceaşcă cu apă
2 linguriţe de oţet de mere (sau suc de lămâie)
2 picături de ulei de lămâie
1 picătură de ulei de cimbru

Amestecaţi bine ingredientele de mai sus şi adăugaţi-le la ultima apă pentru clătire, asigurându-vă că toată pielea capului este tratată în mod eficient.

Tonic de păr pentru părul gras

Un tonic este foarte eficient pentru părul gras. Ar trebui aplicat prin masare pe păr şi lăsat peste noapte. Acest tratament ar trebui repetat cel puţin o dată pe săptămână şi, dacă problema este severă, de două sau de trei ori.

2 ceşti cu apă de izvor (sau apă fiartă)
2 linguri de oţet de mere/suc proaspăt de lămâie
2 picături de ulei de bergamotă
2 picaturi de ulei de salvie
3 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de cimbru

Amestecaţi bine şi îmbuteliaţi. Aplicaţi pe păr şi frecaţi bine pielea.

Tratamentul cu balsam şi reţete pentru părul gras

Părul gras necesită aplicarea unui balsam cam o dată pe săptămână:

2 linguri de ulei de migdale dulci
2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de coada-şoricelului

Amestecaţi toate ingredientele şi masaţi bine pielea folosind balsamul. Acoperiţi părul cu o bonetă de plastic pentru duş sau cu o pungă din polietilenă. Lăsaţi să acţioneze timp de 15 minute. Apoi spălaţi-vă şi clătiţi-vă ca de obicei.

Dietă

Părul dumneavoastră reacţionează la mâncarea cu care vă hrăniţi. Dicta vă furnizează toate vitaminele şi mineralele necesare pentru o rădăcină sănătoasă şi un păr strălucitor. Evitaţi cafeaua, ceaiul, alcoolul, fumatul, grăsimile saturate şi zahărul. Mâncaţi multe fructe proaspete şi legume, precum şi acizi graşi nesaturaţi. Ouăle şi algele îmbunătăţesc condiţia părului, aşa cum fac şi sucurile de urzici şi de pătrunjel. Uleiul de castane şi cel de seminţe de in sunt şi ele benefice.

Protejați-vă părul pe cât posibil de soarele puternic, de apa mării şi de cea cu clor din piscine. Dacă mergeți la plajă ziua, puteți aplica un tratament cu balsam. Căldura soarelui va intensifica efectele tratamentului.

încercați să vă relaxați pe cât posibil, deoarece stresul şi tensiunea pot fi şi ele cauze ale căderii părului.

Uleiuri esențiale pentru alte probleme ale părului

Mătreață

Busuiocul, chiparosul, cimbrul, eucaliptul, menta, muşețelul german/roman, paciuli, rozmarinul şi semințele de morcov sunt toate benefice pentru combaterea mătreții. Adăugați-le în şampon, apa de clătit sau în uleiurile de păr. Asigurați-vă întotdeauna că vă clătiți părul bine.

Căderea părului

Următoarele uleiuri esențiale ar trebui amestecate cu produsele dumneavoastră de păr, pentru a stimula creşterea acestuia: busuioc, 230 chiparos, cimbru, coada-şoricelului, geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de cedru, mentă, muşețel german/roman, rozmarin, salvie şi tămâie.

Păduchi

Ca mamă a doi copii, am suficientă experiență în această problemă. Am descoperit ca fiind eficiente următoarele uleiuri esențiale: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie, niaouli şi rozmarin.

Din păcate, majoritatea copiilor, cel puțin o dată în copilăria lor fac păduchi. Uleiurile esențiale adăugate în şampoane reprezintă un tratament preventiv bun. De asemenea, adăugați o picătură de rozmarin şi una de arbore de ceai la clătirea finală.

Tratamentul împotriva păduchilor la copii

2 linguri de ulei vegetal

1 picătură de ulei de lavandă

1 picătură de ulei de lămâie

1 picătură de ulei de rozmarin

1 picătură de ulei de arbore de ceai

Amestecați bine ingredientele, aplicați-le pe păr, acoperiți cu o bonetă din polietilenă şi lăsați peste noapte pentru a obține un beneficiu maxim. Pieptănați părul bine cu un „pieptene de păduchi" cu dinți deşi, pentru a îndepărta păduchii şi ouăle. Spălați-vă cu şampon şi clătiți ca de obicei.

încercați să nu vă simțiți niciodată ruşinați dacă copilul dumneavoastră are păduchi. Toți copiii sunt vulnerabili.

Capitolul 13

Problemele feminine

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cauzele şi efectele celor mai comune „probleme feminine"; tratamentul tradițional prescris; ce uleiuri esențiale puteți folosi pentru „problemele feminine"; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; ce schimbări în dietă şi în stilul de viață trebuie să puneți în aplicare pe parcursul tratamentului aromaterapeutic**

Femeile se pot confrunta, din nefericire, cu o mulțime de probleme. In acest capitol am tratat în detaliu sindromul premenstrual (SPM) şi problemele de la menopauză, deoarece acestea sunt cele mai frecvente probleme cu care mă confrunt la clinică. Celelalte „probleme feminine" sunt doar amintite.

Dacă problema dumneavoastră este severă sau de durată, vă rog să vă faceți un control ginecologic pentru a vă asigura că nu aveți vreo problemă medicală serioasă.

Amenoreea (absența ciclului)

Amenoreea este absența sau încetarea ciclului menstrual şi poate surveni din cauza mai multor factori, cum ar fi anorexia, dietele pentru slăbit, antrenamentul fizic extenuant (de exemplu, atletismul, gimnastica), afecțiuni ale ovarelor sau chiar tratamentul cu contraceptive. Problemele emoționale, cum ar fi stresul, şocul şi schimbările rapide pot duce la amenoree.

Tratament tradițional

Cauza amenoreei ar trebui întotdeauna identificată. Dacă aceasta este un chist ovarian, va trebui îndepărtat pe cale chirurgicală, dar şi anorexia are nevoie de un tratament de specialitate. Poate fi administrat chiar un tratament cu hormoni pentru a induce ovulația.

Tratament aromaterapeutic

Dacă problemele au apărut din cauze emoționale, aceasta ar trebui să se rezolve de la sine, în timp. Oricum, există uleiuri esențiale care facilitează restabilirea ciclului menstrual.

Uleiurile eficiente sunt cele din: busuioc, chimen, chiparos, cimbru, geraniu, ienupăr, isop, maghiran, mentă, muşețel german/roman, niaouli, rozmarin, salvie, semințe de morcov, smirnă şi trandafir.

Băi totale şi de şezut

Alegeți orice combinație din uleiurile de mai sus şi puneți şase picături în baia dumneavoastră zilnică sau, alternativ, încercați o baie de şezut.

Recomand următorul amestec:

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de trandafir

Masaj aromaterapeutic

Următoarele combinații de uleiuri esențiale ar trebui aplicate prin masaj pe abdomen şi pe partea inferioară a spatelui, zilnic, timp de aproximativ o lună de zile.

2 picături de ulei de chiparos
2 picaturi de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de maghiran
diluate în 20 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de semințe de morcov

3 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de trandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Dacă amenoreea a fost indusă de stres, este de dorit să beneficiați de un masaj aromaterapeutic pe întregul corp, folosind oricare dintre amestecurile sugerate, săptămânal.

Contraindicații

Nu folosiți chimen în exces, în caz de epilepsie. Cimbrul poate creşte presiunea sângelui.

Remedii din Florile lui Bach

Baluşca este un remediu excelent pentru stările de şoc. Situațiile stresante pot fi ameliorate şi cu ajutorul Remediului Salvator. Amenoreea cauzată de anorexie necesită numeroase remedii, în funcție de organism. Mimulus este indicat pentru frică (de exemplu, frica de a te îngrăşa), mărul sălbatic va ajuta la alungarea sentimentelor de dezgust față de propria persoană şi pentru aceia care simt dezgust pentru mâncare, fagul este excelent pentru cei care sunt prea critici cu ei înşişi, pinul este indicat pentru diminuarea sentimentului de vinovăție, iar agrimonia sau turița mare pentru diminuarea suferinței psihice.

Dietă

O dietă sănătoasă este esențială pentru a rezolva problema amenoreei. O dietă de detoxifiere cu supe vă ajută foarte mult. Evitați toate mâncărurile de tip fast-food. Peştele gras sau suplimentele de acid gras esențial sunt benefice, iar vitexul are efect calmant în două treimi din cazuri. Cohosul negru şi rădăcina de lemn dulce pot fi folositoare. Beți ceai de muşețel şi suc de sfeclă roşie.

încercați ceaiul de muşețel fiert şi rădăcina de lemn dulce cu vitex (plante sau tinctură).

Dismenoreea (menstruația dureroasă)

Dismenoreea sau menstruația dureroasă este o problemă relativ comună, iar simptomele pot varia de la o durere slabă la crampe violente, uneori insuportabile. Este cauzată de crampe sau cârcei la muşchii uterini. Există două tipuri de dismenoree - contracții spasmodice, manifestate printr-o durere ascuțită ce apare de obicei în prima zi a menstruației şi contracții congestive, manifestate printr-o durere uşoară, care încep de obicei înainte de menstruație.

Tratament tradițional

Dismenoreea poate fi diminuată de obicei prin medicamente analgezice (calmante), cum ar fi aspirina. Dacă durerea este severă, por fi prescrise contraceptive orale pentru a suprima ovulația.

Tratament aromaterapeutic

Uleiurile eficiente pentru remedierea acestei probleme sunt cele obținute din: cajeput, chimen, chiparos, ghimbir, iasomie, ienupăr, lavandă, maghiran, melisă, mentă, muşețel german/roman, niaouli, rozmarin, salvie, semințe de angelică şi trandafir.

Băi

Puteți experimenta diferite formule pentru a vă găsi combinația potrivită, dar următoarea ar putea fi eficientă:

2 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de maghiran

Comprese

Compresele aromaterapeutice reprezintă una dintre cele mai eficiente căi de a calma durerea menstruală. Puteți încerca oricare dintre uleiurile din listă, deoarece toate sunt antispasmodice. Lavanda şi menta sunt o combinație excelentă (câte trei picături din

fiecare), precum şi muşeţelul german/roman sau maghiranul. Salvia şi trandafirul pot fi şi ele folosite.

Masaj aromaterapeutic

Acesta este eficient într-un mod deosebit, atunci când se face pe abdomen sau în zona de jos a spatelui. In unele cazuri, dismenoreea poate fi calmată prin tratament osteopatic. Masaţi zilnic abdomenul cu unul din următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe sau de ienupăr
2 picături de ulei de mentă
1 picătură de ulei de salvie
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Contraindicaţii

In caz de epilepsie, evitaţi folosirea excesivă de chimen.

Remedii din Florile lui Bach

Remediul Salvator poate fi folositor pentru calmarea durerii. Mărul sălbatic este recomandat în caz de congestie.

Dietă

Este esenţială o dietă sănătoasă, bogată în fructe şi legume, fără zahăr şi mâncăruri rafinate. Suplimentele folositoare sunt cele pe bază de ulei de primulă, calciu, magneziu, complexul de vitamine B şi vitamina E.

Sunt foarte eficiente sucul de mure, ghimbirul, frunzele de zmeură, fructul pasiunii şi angelica (care reglează activitatea musculară a uterului).

Consumaţi o cantitate mai mare de peşte gras.

Endometrioza

Aceasta este o boală a ţesuturilor endometrice care, în mod normal, formează uterul (zona endometrială), dar care apar şi cresc în afara uterului, de exemplu, în ovare, trompele uterine, vezica urinară, intestine, plămâni şi alte părţi. încă nu este clar modul în care se dezvoltă această boală.

Simptome

Endometrioza afectează un milion de femei din SUA - deoarece multe cazuri de endometrioză rămân nediagnosticate timp de ani de zile. Este surprinzător că se scrie atât de puţin despre ea! Deşi simptomele sunt diverse, acestea includ menstruaţii dureroase, durere la ovulaţie şi la contactul sexual, sângerări mari şi neregulate, durere când se golesc intestinele, infertilitate, greaţă, anxietate şi depresie. Durerea poate fi atroce, ducând chiar la agonia suferindei.

Tratament

Tratament tradiţional

Sunt prescrise medicamente pe bază de testosteron, care are însă multe efecte adverse. Pentru a examina abdomenul, se face o laparoscopie. In unele cazuri este necesară operaţia.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia are în unele cazuri efect calmant şi relaxant asupra suferindei. Fără îndoială, stresul face ca durerea să fie şi mai mare.

Printre **uleiurile folositoare** enumerăm: bergamotă, chiparos, coada-şoricelului, geraniu, lavandă, mentă, muşeţel german/roman şi trandafir.

Băi de şezut

Deşi băile aromaterapeutice sunt relaxante, băile de şezut fierbinți sau reci sunt recomandate în mod special pentru endometrioză. Scopul acestui tratament este de a stimula contracția şi dilatarea vaselor de sânge. Pentru aplicarea acestei metode aveți nevoie de două recipiente de spălat (cădițele pentru bebeluşi sunt ideale). Umpleți un vas cu apă fierbinte şi unul cu apă rece. Stați în cea cu apă fierbinte timp de zece minute şi apoi în cea cu apă rece timp de cinci minute. Repetați această procedură de două sau trei ori (poate va fi nevoie să adăugați ceva mai multă apă fierbinte).

Următorul amestec ar trebui adăugat numai la baia fierbinte de şezut:

1 picătură de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de salvie
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de trandafir

Băile de şezut descrise mai sus ar trebui repetate zilnic. Dacă găsiți această metodă imposibilă, adăugați amestecul la baia normală.

Masaj aromaterapeutic

Masați abdomenul şi partea inferioară a spatelui, în fiecare zi, folosind următoarele formule:

2 picături de ulei de muşețel german/roman
3 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de coada-soricelului
diluate în 20 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de salvie
3 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei detrandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal

Pentru a obține rezultate bune, băile aromaterapeutice şi masajele zilnice ar trebui repetate timp de câteva luni de zile. Perseverați!

Comprese

Compresele calde alternate cu cele reci pot fi folosite pentru calmarea durerii. Menta, salvia şi lavanda sunt probabil cele mai eficiente uleiuri esențiale. Puneți într-un vas cu apă două picături de ulei de salvie, două de lavandă şi două de mentă. înmuiați o compresă în soluție, stoarceți-o şi puneți-o pe abdomen sau pe partea inferioară a spatelui - atunci când durerea atinge o intensitate maximă. O compresă cu mentă va fi folositoare împotriva grețurilor.

Contraindicații

In cazurile de epilepsie nu folosiți chimen în mod excesiv. Evitați menta dacă luați medicamente homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Pentru a diminua tensiunea fizică şi pe cea emoțională, merită să încercați Remediul Salvator.

Dietă

Cele care suferă de endometrioză ar trebui să urmeze o dietă sănătoasă, să facă mişcare şi să se relaxeze cât mai mult. Evitați stresul pe cât posibil. Uleiul de primulă ajută la calmarea durerii şi la diminuarea crampelor. S-a dovedit că stimulează producerea de progesteron natural. Cohosul negru, vitexul şi extractul de semințe de struguri sunt benefice.

Supele sunt calmante şi digerate uşor. Creşteți consumul de peşte gras şi EPA (acidul eicosapentaenoic), deoarece acestea diminuează zona endometrială afectată de endometrioză.

Menopauza

De obicei, menopauza apare undeva între vârsta de 45 şi 55 de ani şi semnifică sfârşitul ciclului menstrual lunar. Deşi la unele femei menstruaţia se termină brusc, la majoritatea încetarea menstruaţiei se manifestă printr-un ciclu neregulat timp de câţiva ani. Este un proces gradat. In prezent, mulţi oameni văd menopauza ca pe o boală, când, de fapt, este o stare normală a dezvoltării unei femei.

Simptome

Cele mai frecvente simptome sunt înroşirea, transpiraţia abundentă în timpul nopţii, perioade menstruale neregulate alternate cu sângerare abundentă, ameţeală şi stări de leşin, iritabilitate, insomnie, depresie, pierderea memoriei, dureri de cap, constipaţie şi creşterea în greutate, mâini şi picioare reci şi libidou scăzut sau redus. De asemenea, după menopauză, creşte şi presiunea sângelui, vaginul se poate usca, iar unele femei trec printr-o perioadă de cădere a părului.

Este interesant de remarcat faptul că femeile stresate sau care duc o viaţă pasivă din punct de vedere fizic şi sexual au mult mai multe probleme la menopauză.

Tratament

Tratament tradiţional

Constă în terapia de înlocuire a hormonilor (TIH) sau de substituţie hormonală (TSH). Deşi acest tratament stopează deteriorarea oaselor - dar doar atunci când îl luaţi - are efecte secundare. Poate duce la hipertensiune, creşterea în greutate şi a fost asociat cu un risc crescut de cancer la sân sau cancer uterin. Pentru a investiga posibilele efecte secundare, este nevoie de mai multe cercetări.

Tratament aromaterapeutic

Sfatul meu este să încercaţi uleiurile esenţiale, care pot avea un efect remarcabil asupra reglării hormonilor. Aromaterapia combinată cu o dietă potrivită şi cu un program de exerciţii fizice poate fi o alternativă la TIH. Menopauza ar trebui abordată într-un mod pozitiv, şi nu cu sentimente de frică.

Deşi menopauza este o experienţă diferită de la o femeie la alta, următoarele **uleiuri esenţiale** s-au dovedit ajutătoare pentru pacienţi: bergamotă, chimen, chiparos, coada-şoricelului, geraniu, iasomie, ienupăr, lavandă, lămâie, lemn de santal, melisă, mentă, muşeţel german/roman, neroli, rozmarin, salvie, tămâie, trandafir şi ylang-ylang.

La nivel emoţional există multe uleiuri esenţiale care pot ajuta la combaterea depresiei şi a iritabilităţii la menopauză. Uleiul de bergamotă este minunat, la fel ca şi cel de salvie, ce poate induce o senzaţie de confort. Muşeţelul este important pentru reducerea tensiunii nervoase specifice menopauzei. Chiparosul nu numai că ne eliberează de stările de iritare şi de stres, dar este foarte eficient pentru perioadele de schimbare, uşurând adaptarea.

Bineînţeles, menopauza este asociată de obicei cu „schimbarea". Uleiul de tămâie va ajuta femeia să meargă mai departe şi să se bucure de libertatea şi de veselia pe care menopauza le poate oferi. Geraniul este un sedativ puternic, constituind totodată şi un echilibrant pentru hormoni şi piele. Aromele de iasomie, neroli şi trandafir duc la eliminarea depresiei şi inducerea optimismului, a euforiei şi încrederii.

La nivel fizic există uleiuri esenţiale care vor atenua înroşirea jenantă cauzată de funcţia neregulată a vaselor de sânge, deoarece acestea se contractă şi se dilată. Menta, chiparosul, salvia, geraniul şi lămâia sunt toate remedii eficiente pentru aceste simptome. Pentru a diminua retenţia de lichide, inflamarea şi constipaţia, pot fi folosite chimenul, chiparosul, geraniul, ienupărul, lămâia şi rozmarinul. Insomnia poate fi combătută prin câteva picături de salvie aplicate pe pernă, muşeţel, lavandă sau ylang-ylang. Muşeţelul, geraniul, trandafirul şi coada-şoricelului au de obicei rolul de a regla ciclul menstrual. Pentru stimularea circulaţiei s-au dovedit eficiente geraniul, menta şi rozmarinul.

Băi

Băile aromaterapeutice zilnice reprezintă pentru menopauză un remediu excelent. încercați unul dintre următoarele amestecuri:

Formula de echilibrare a stărilor nervoase

2 picături de ulei de mușeței german/roman
3 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de lavandă

Formula pentru a combate Înroşirea excesivă

3 picături de ulei de chiparos
3 picături de ulei de mentă

Formula pentru a combate balonările / constipațiile

2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de rozmarin
2 picături de ulei de nucşoară

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic este o modalitate excelentă de a răsfăța o femeie, atunci când aceasta trece printr-o „schimbare". Creşte încrederea în sine şi o face să se simtă utilă, încrezătoare şi feminină. De asemenea, este excelent pentru remedierea problemelor fizice.

încercați următoarele formule:

Formula de revigorare

2 picături de ulei de bergamotă
1 picătură de ulei de mușețel german/roman
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de iasomie
1 picătură de ulei de melisă

Formula împotriva înroşirii/transpirației

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de mentă
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Formula pentru mâini şi picioare reci

1 picătură de ulei de piper negru
2 picături de ulei de mandarin
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de rozmarin
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Pentru urgențe, puteți ține o sticlă cu ulei esențial de mentă într-un săculeț şi inhalați împotriva înroşirii.

Formula împotriva retenției de lichide/a balonărilor

2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de mandarin
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
1 picătură de ulei de rozmarin

diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Dacă aveți o memorie slabă, încercați să inhalați zilnic câteva picături de rozmarin puse pe un şervețel. Pentru formulele împotriva uscării vaginului şi pierderea libidoului, vezi capitolul 15. Pentru căderea părului şi probleme ale pielii, vezi capitolul 12. Pentru circulația redusă şi presiunea ridicată a sângelui, vezi capitolul 9.

Contraindicații

Dacă suferiți de epilepsie, evitați folosirea excesivă de chimen. Nu aplicați ulei de bergamotă şi de lămâie înainte de expunerea la soare. Evitați menta când luați medicamente homeopatice.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de nuc sunt cel mai important remediu pentru perioada menopauzei, deoarece atenuează efectele „schimbării". Zada este excelentă pentru redarea încrederii în sine. Pentru sentimente de disperare, încercați orzul sălbatic. Pentru oscilațiile de stare şi indecizie, porumbarul sălbatic poate fi foarte eficient. Folosiți Sporul Casei pentru iritabilitate, iar salcia pentru stări de indignare. Florile de măslin sunt esențiale pentru oboseală.

Dietă

Dieta este importantă atunci când femeile trec prin această perioadă, pentru a preveni mai ales osteoporoza. Consumul de alimente bogate în calciu ar trebui crescut pentru a avea nişte oase puternice şi sănătoase. Printre acestea amintim sardinele, ale căror oase se pot consuma, floarea-soarelui, semințele de dovleac şi de susan, nucile şi lactatele, dacă acestea sunt tolerate de organism. Deoarece calciul are nevoie de vitamina D pentru a fi absorbit, este vital să stați afară în soare. Exercițiul fizic - în special săritura peste obstacole - ajută creşterea densității oaselor.

Trebuie să mâncați mai puțin, deoarece nevoia de calorii este în declin odată cu declanşarea menopauzei. Evitați sarea şi zahărul rafinat. Reduceți consumul de ceai, cafea şi alcool. Creşteți consumul de fructe, legume şi fibre. împotriva înroşirii, încercați vitamina C (1 g zilnic) şi uleiul de primulă. Luați suplimente de fier pentru a stopa pierderea de sânge, dacă aceasta este „din abundență", şi complexul de vitamine B, zinc, vitamina C, calciu şi magneziu împotriva stresului. Calciul şi magneziu! sunt vitale, de asemenea, pentru prevenirea distrugerii oaselor.

Ceaiul de semințe de anason, cohos negru, vitex şi ignama sălbatică sunt benefice pentru reducerea stărilor de disconfort.

Relaxarea este importantă - băile aromaterapeutice şi masajul sunt ideale. Aduceți-vă aminte că trebuie să gândiți pozitiv!

Menoragia (sângerarea abundentă)

Menoragia este o sângerare abundentă, de obicei cu cheaguri. Sângerarea abundentă anormală poate apărea oricând în timpul vieții unei femei, dar este frecventă în timpul menopauzei. In mod normal, sângerarea abundentă sau dintre menstruații ar trebui diagnosticată întotdeauna de medic, pentru a vă asigura că nu există nicio problemă medicală serioasă.

Tratament tradițional

Dacă femeia este tânără, pot fi prescrişi hormoni cu rolul de a reduce cantitatea de sânge. Altminteri, pot fi realizate un D şi un C (dilatare şi chiurctare), iar dacă problema este severă, poate fi executată o histerectomie (extirparea uterului).

Tratament aromaterapeutic

Odată ce a fost descoperită menoragia, poate începe tratamentul aromaterapeutic cu scopul de a regla menstruația.

Uleiurile eficiente sunt cele obținute din: chiparos, coada-şoricelului, geraniu, ienupăr, lămâie, muşețel german/roman, tămâie şi trandafir.

Băi totale/băi de şezut

Oricare dintre uleiurile esențiale de mai sus pot fi adăugate băii totale sau băii de şezut.

3 picături de ulei de geraniu
3 picături de ulei de lămâie
sau
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de coada-şoricelului
sau
3 picături de ulei de boabe de ienupăr
3 picături de ulei de lămâie

Folosiți această formulă atunci când este nevoie de o curățare a uterului.

Masaj aromaterapeutic

Abdomenul şi partea inferioară a spatelui pot fi masate încet în fiecare zi cu unul dintre următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de coada-şoricelului
diluate în 20 ml de ulei vegetal
sau
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de trandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Contraindicații

Evitați uleiul de lămâie înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Dacă este necesară o curățare, este indicat mărul sălbatic. Folosiți Remediul Salvator pentru a calma durerea.

Dietă

O dietă sănătoasă este esențială. Ar trebui reținut faptul că perioadele grele pot fi rezultatul unui deficit de fier (anemie). Menoragia poate fi cauzată şi de deficiența cronică de fier. Algele pot combate sângerarea abundentă cauzată de o deficiență a tiroidei şi pot produce creşterea cantității de acid folie, vitamina A, vitamina B12 şi vitamina C. Castanele diminuează sângerarea abundentă anormală asociată cu menoragia.

Sindromul premenstrual (SPM)

Termenul de mai sus este folosit pentru a descrie numeroase simptome care afectează organismul feminin în a doua jumătate a ciclului menstrual. Femeile prezintă o sensibilitate excesivă, manifestată cu cel puțin trei zile şi cel mult două săptămâni înainte de menstruație.

Simptome

Peste 150 de simptome au fost atribuite sindromului premenstrual, deşi majoritatea femeilor suferă doar din cauza câtorva. Cele mai comune simptome fizice şi psihologice sunt:

- anxietate, iritabilitate şi oscilații de stare
- balonarea abdomenului
- sensibilitate la nivelul sânilor
- stări de oboseală, leşin şi amețeală
- sentimente de agresiune, violență şi suicid

- retenție de lichide
- dureri de cap şi migrene
- apetit ridicat şi poftă pentru dulciuri
- slabă capacitate de concentrare, confuzie, stângăcie şi neatenție
- probleme ale pielii
- creştere în greutate

Tratament

Tratament tradițional

Poate implica pilule contraceptive şi medicamente pentru a diminua anxietatea. Unii medici recomandă acum suplimente, cum ar fi uleiul de primulă.

Tratament aromaterapeutic

Aromaterapia este foarte eficientă şi a ajutat un număr enorm de suferinzi să învingă boala. Când vă alegeți uleiurile esențiale, ar trebui să țineți cont atât de problemele fizice, cât şi de cele emoționale. Pentru un beneficiu maxim, este foarte important ca acestea să fie folosite în timpul programului nutrițional.

Fiecare femeie are o experiență diferită în ceea ce priveşte SPM, aşadar este imposibil să aveți o singură soluție pentru acest dezechilibru hormonal. Oricum, următoarele uleiuri esențiale s-au dovedit remedii eficiente: benzoină, bergamotă, chimen, chiparos, geraniu, grepfrut, iasomie, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, melisa, muşețel german/roman, neroli, rozmarin, salvie, semințe de morcov, tămâie, trandafir şi ylang-ylang.

La nivel emoțional, există multe uleiuri esențiale care ajută la reducerea anxietății şi a depresiei. Benzoina este cunoscută pentru efectele de calmare a emoțiilor, iar bergamota este eficientă pentru combaterea depresiei. Lemnul de cedru calmează şi atenuează stările nervoase, iar semințele de morcov reduc tensiunea şi senzația de epuizare. Muşețelul diminuează furia, iritabilitatea şi oscilațiile de stare. Uleiul de salvie este un sedativ minunat, care poate calma o minte hiperactivă, inducând optimismul. Uleiul de chiparos este ideal pentru atenuarea stărilor de furie şi de iritabilitate. Tămâia induce sentimente de calm şi serenitate, iar geraniul echilibrează sistemul nervos. Grepfrutul combate stările de apatie. Iasomia este excelentă pentru depresie, declanşând gânduri şi acțiuni pozitive. Melisa este calmantă, aducând linişte, iar neroli este eficient pentru că redă pacea şi liniştea unei minți agitate. Palmarosa ajută la creşterea încrederii în sine, iar pătrunjelul linişteşte şi calmează agresivitatea. Trandafirul exercită un efect profund asupra emoțiilor şi este recomandat mai ales pentru cazurile dificile. Lemnul de santal şi ylang-ylang sunt foarte relaxante, eliberându-ne de furie şi tensiune.

La nivel fizic, chiparosul, chimenul, geraniul, ienupărul, lămâia şi rozmarinul sunt uleiuri excelente pentru a ajuta la minimalizarea sau la eradicarea completă a retenției de lichide. Sunt detoxifiante excelente.

Sensibilitatea sânilor poate fi diminuată prin uleiuri cum ar fi cele de muşețel german/roman, chiparos, geraniu şi trandafir.

Chimenul este unul dintre cele mai eficiente uleiuri care ajută la echilibrarea apetitului, aşadar va ajuta la reducerea poftei de prăjituri, ciocolată şi dulciuri, care este specifică sindromului premenstrual. De asemenea, va preveni creşterea în greutate. Durerile de cap pot fi calmate prin comprese cu ulei de muşețel german / roman, mentă şi lavandă.

Băi

Băile aromaterapeutice ar trebui făcute zilnic. Următoarele amestecuri pot fi eficiente, dar, ca de obicei, sfatul meu este să vă selectați uleiurile din listă, pentru a găsi combinația care vi se potriveşte perfect.

Formula împotriva retenției de lichide
2 picături de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de chimen
2 picături de ulei de boabe de ienupăr
sau
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lamâie
2 picături de ulei de rozmarin
Formula împotriva furiei/iritabilității
2 picături de ulei de mușețelgerman/roman
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de ylang-ylang
sau
2 picături de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de palmarosa
1 picătură de ulei de lavandă
Formula pentru combaterea depresiei
2 picături de ulei de bergamotă
3 picături de ulei de salvie
1 picătură de ulei de trandafir
sau
2 picături de ulei de lemn de cedru
2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de melisă
Formula împotriva oboselii
2 picături de ulei de semințe de morcov
2 picături de ulei de grepfrut
2 picături de ulei de lămâie
sau
3 picături de lămâie
2 picături de rozmarin
1 picătură de limetă

Masaj aromaterapeutic

Masajul aromaterapeutic, în special tehnicile de drenaj limfatic, ajută mult la combaterea retenției de lichide. Un masaj pe tot corpul ar trebui făcut cu o zi sau două înainte de perioada în care începeți să rețineți lichide. De asemenea, este recomandat şi auto- masajul zonelor afectate.

Masajul este şi cea mai bună metodă de a reduce simptomele psihice şi îi acordă femeii un timp de relaxare şi de destindere, pentru a-şi putea regăsi echilibrul. Următoarele amestecuri sunt eficiente:

Formula împotriva retenției de lichide
2 picături de ulei de chiparos
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de boabe de Ienupăr
1 picătură de ulei de rozmarin
diluate în 20 ml de ulei vegetal.
Formula împotriva anxietății/stărilor oscilante
3 picături de ulei de mușețel german/roman
1 picătură de ulei de palmarosa
2 picături de ulei de trandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

sau
2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 20 ml de ulei vegetal

O combinație de masaj şi băi zilnice este cea mai bună cale de a combate sindromul premenstrual. Puteți inhala uleiuri esențiale aplicate pe un şervețel sau puse într-o lampă de aromatizare, ceea ce va avea un efect profund asupra sistemului nervos.

Contraindicații

Evitați chimenul în caz de epilepsie. Uleiurile de bergamotă, grepfrut şi lămâie nu ar trebui aplicate înainte de expunerea la soare.

Remedii din Florile lui Bach

Florile de nuc sunt un remediu excelent pentru ciclul menstrual, deoarece este indicat pentru reglare şi schimbare (caracteristici ale acestuia). Sporul Casei ar trebui folosit pentru a combate stările de furie, iritabilitate şi nerăbdare, care sunt cele mai frecvente simptome ale SPM, Floarea de muştar este indicată pentru depresie, care este şi ea o caracteristică a SPM. Floarea de corcoduş este remediul pentru tendințele de sinucidere şi teama de a pierde controlul. Mărul sălbatic este eficient pentru sentimentele de dezgust față de sine, cauzate de obicei de balonările, petele şi coşurile ce pot apărea. Salcia declanşează sentimentul de milă față de sine, cu care femeile se pot confrunta în perioada premenstruală. Floarea de carpen este benefică pentru oboseală şi stări de letargie, încurajând o viziune optimistă.

Dietă

Având în vedere că numărul suferinzilor de SPM este în creştere, în mare parte din cauza schimbărilor de dietă, atenția la dietă este crucială pentru oricare program SPM. Dr. Guy Abraham, specialist în SPM, susține că 90% din femei răspund la un program nutrițional.

Următoarele recomandări fac parte din dieta specifică SPM:

Reduceți consumul de sare, deoarece duce la retenția de lichide şi la creşterea în greutate.

Reduceți consumul de zahăr rafinat care duce la simptome psihologice.

Reduceți consumul de băuturi care conțin cofeină sau teină (cafea, ceai, cola) şi de alcool, care agravează simptomele psihologice.

Reduceți consumul de grăsimi şi de proteine.

Pentru a stimula eliminarea toxinelor, creşteți consumul de fibre, mâncând multe legume verzi, cu frunze, şi leguminoase.

Dintre suplimentele ale căror beneficii au fost constatate de suferinzii de SPM fac parte: uleiul de primulă, vitaminele B (în special B6) şi vitaminele C, D şi E, calciul (1200 mg zilnic) şi magneziul (reduc stările de iritabilitate, oboseală, depresie şi edemele).

Uleiurile de peşte şi cele din semințe de in sunt eficiente, dar stafidele negre şi uleiul de limba-mielului ar fi mai eficiente, deoarece persoanele afectate de SPM nu pot transforma acidul linoleic şi gama-linoleic. De asemenea, este esențial să reduceți stresul - aromaterapia, bineînțeles, este o modalitate minunată de relaxare. Faceți exerciții uşoare, cum ar fi yoga, înotul şi mersul pe jos, care reduc tensiunea, îmbunătățesc circulația şi previn retenția de lichide.

Uleiuri pentru alte probleme feminine

Următoarele uleiuri esențiale pot fi aplicate, folosind oricare dintre metodele din capitolul 3. Băile de şezut, compresele şi masajele uşoare ale abdomenului şi părții inferioare a spatelui sunt recomandate în mod special pentru tratamentul problemelor specific feminine.

Cistită

Arbore de ceai, bergamotă, cajeput, cimbru, eucalipt, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, pin, semințe de angelică şi tămâie.

Herpes

Bergamotă, eucalipt, geraniu, imortelă, lavandă, lămâie, niaouli, ravensara şi usturoi.

Infertilitate

Busuioc, geraniu, iasomie, melisă, salvie, semințe de angelică, semințe de morcov şi trandafir.

Leucoree (scurgere vaginală albă/galbenă)

Benzoină, bergamotă, cimbru, eucalipt, ienupăr, isop, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, rozmarin, smirnă şi trandafir.

Aftă (candida)

Arbore de ceai, bergamotă, cimbru, eucalipt, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, paciuli, rozmarin, smirnă şi tămâie.

Vaginită (inflamație vaginală)

Arbore de ceai, cimbru, lavandă, lemn de santal, muşețel german/roman şi salvie.

Capitolul 14

Sarcina, naşterea, bebeluşii şi copiii

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cum poate fi folosită aromaterapia pentru a trata numeroase probleme din timpul sarcinii, într-un mod sigur şi eficient; cum le ajută uleiurile esențiale pe proaspetele mămici în timpul naşterii şi după naştere; cum pot beneficia de aromaterapie bebeluşii şi copiii; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați; ce importanță are dieta în sarcină şi pentru copii**

Aromaterapia poate fi folosită cu succes în timpul celor 40 de săptămâni de sarcină, pentru a trata un număr mare de situații. Deşi nimeni nu poate garanta sănătatea bebeluşului, riscurile pot fi reduse în mod substanțial dacă mama are grijă de ea însăşi, urmează o dietă sănătoasă şi îşi menține o stare psihică echilibrată (vedeți paginile pentru dietă şi pentru Remediile din Florile lui Bach). Există o mare controversă în ceea ce priveşte uleiurile ce trebuie evitate în diferite stadii ale sarcinii, în special în primul trimestru. Uleiurile recomandate trebuie folosite corect, iar cu diluanți potriviți riscul este mic. Am avut ocazia să tratez multe femei însărcinate şi să obțin rezultate excelente fără niciun efect negativ, într-adevăr, la ambele sarcini am fost norocoasă să pot practica aromaterapia până la naştere. In fiecare săptămână, în medie, probabil foloseam în jur de 20-30 de amestecuri diferite de uleiuri esențiale cu pacientele mele. Ambele sarcini au fost fără probleme, cu naşteri uşoare, fără analgezia tradițională şi cu doi copii extrem de sănătoşi. Sunt sigură că nu aş fi reuşit acest lucru fără uleiurile mele prețioase.

Deşi ar trebui să fiți conştienți de potențialele riscuri ale unor uleiuri esențiale, este foarte important să aveți totul în perspectivă. In loc să vă dau o listă cu uleiurile considerate riscante (unele sunt numite aşa fără vreo dovadă) - vă recomand să folosiți uleiurile pe care le-am indicat pentru fiecare situație. In mod normal, dacă simptomele sunt severe sau persistă, atunci trebuie urmat întotdeauna sfatul medicului.

Boli frecvente în perioada sarcinii

Durerile de spate

Durerile de spate pot deveni atât de severe încât mama să fie nevoită să renunțe la muncă. Uleiurile esențiale sunt excelente pentru tratarea acestor dureri, deoarece pot fi adăugate în apa de baie, aplicate pe un burete sau folosite în comprese.

Uleiuri esențiale pentru durerile de spate: geraniu, ghimbir, lavandă, maghiran, muşețel german/roman, niaouli, piper negru şi tămâie.

Adăugați într-o baie caldă şase picături dintr-unul din uleiurile de mai sus şi relaxați-vă sau pregătiți-vă o compresă. Pentru un masaj al spatelui, pot fi folositoare următoarele combinații:

2 picături de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.
sau
1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de trandafiri
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Constipația

Este esențial pentru o femeie însărcinată să mănânce multă „hrană naturală" alcătuită din multe fructe, legume şi fibre. De asemenea, să bea multă apă. Sarcina nu este momentul potrivit pentru a lua laxative chimice, care pot fi periculoase. Laxativele naturale, cum ar fi prunele, sunt recomandate şi merg excelent în combinație cu aromaterapia, pentru a asigura o reglare a metabolismului la nivelul intestinului gros.

Uleiuri esențiale pentru constipație: lavandă, lămâie, maghiran, muşețel german/roman, paciuli, piper negru şi trandafir.

Din aceste uleiuri, în baie pot fi folosite maximum şase picături. Cea mai bună metodă este să faceți un amestec pentru masaj şi să frecați abdomenul în direcția acelor de ceasornic.

Formula aromatică împotriva constipației:

2 picături de ulei de piper negru
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de patchouli
2 picături de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Cârceii

Cârceii la picioare par a fi mai frecvenți în ultimele luni de sarcină şi se manifestă de obicei pe timpul nopții. O cauză posibilă poate fi lipsa de calciu.

Uleiuri esențiale pentru cârcei: chiparos, lavandă, maghiran, geraniu, muşețel german/roman, rozmarin şi tămâie.

Aceste uleiuri pot fi folosite cu succes într-o baie de picioare sau masând picioarele uşor, de jos în sus, de la glezne spre coapse.

Băi la picioare împotriva cârceilor

2 picături de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lavandă

Formula aromatică împotriva cârceilor la picioare

2 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de chiparos
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de muşețel german/roman
2 picături de ulei de maghiran
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Oboseala

Oboseala cronică poate fi o problemă apărută pe durata sarcinii, în special dacă femeia mai are şi alți copii de care trebuie să aibă grijă.

Uleiuri esențiale pentru combaterea oboselii: bergamotă, grepfrut, iarbă lămâioasă, lavandă, lămâie, limetă, mandarin, geraniu, neroli şi rozmarin.

Pentru o explozie de energie, cea mai bună metodă este inhalarea. Presăraţi câteva picături din uleiurile de mai sus pe un şervețel şi inhalați adânc - uleiurile de citrice sunt eficiente în mod deosebit.

Alternativ, adăugaţi şase picături din oricare dintre uleiurile recomandate la o baie totală sau la una de picioare sau faceţi un masaj, folosind unul din următoarele amestecuri:

2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lămâie
2 picături de ulei de bergamotă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.
sau
2 picături de ulei de grepfrut
2 picături de ulei de limetă
2 picături de ulei de neroli
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Greaţa

Deşi greaţa se manifestă frecvent în timpul primelor stadii, unele femei se confruntă cu aceste stări de-a lungul întregii sarcini.

Uleiuri esenţiale pentru greaţă: ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, mandarin, melisa, mentă şi petitgrain.

Cea mai bună metodă pentru a folosi uleiurile esenţiale pentru a combate greaţa este inhalarea. Presăraţi pe un şervețel, o batistă sau pe un disc de vată două sau trei picături dintr-unul din uleiurile recomandate şi inhalaţi adânc. Le puteţi adăuga şi la baia de dimineaţă. O combinaţie deosebit de plăcută este formată din două picături de ulei de ghimbir, două de mandarin şi două de petitgrain. Câteva felii de măr sau de portocală, înainte de a vă ridica din pat, pot preveni scăderea excesivă de zahăr din sânge, care declanşează greaţa. O bucată de pâine prăjită sau un biscuit imediat ce vă treziţi pot fi şi acestea eficiente.

Vergeturile

Pentru a preveni semnele produse de vergeturi, masaţi abdomenul de două ori pe zi în direcţia acelor de ceasornic. Această metodă a funcţionat şi pentru mine şi pentru toate pacientele mele. Masajul abdomenului este, de asemenea, o modalitate minunată de a stabili contactul şi de a forma o legătură puternică cu bebeluşul dumneavoastră.

Uleiuri esenţiale pentru prevenirea vergeturilor: geraniu, lavandă, lămâie, mandarin, muşeţel german/roman, neroli, seminţe de morcov, tămâie şi trandafir.

Ca şi în cazul abdomenului, ar trebui să aveţi grijă şi de alte zone sensibile la apariţia de semne - coapse, şezut, sâni şi partea superioară a pieptului.

Formula aromatică pentru vergeturi
1 picătură de ulei de seminţe de morcov
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de mandarin
2 picături de ulei de neroli
1 picătură de ulei de trandafir
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Preparaţi amestecul de mai sus, agitaţi bine şi păstraţi-l într-o sticlă de culoarea chihlimbarului. Adăugaţi puţin ulei din germeni de grâu în orice tip de ulei vegetal pe care l-aţi ales.

Venele varicoase

Pentru a preveni apariția venelor varicoase, cauzată de presiunea mare asupra picioarelor, femeile însărcinate ar trebui să îşi odihnească picioarele, stând cu ele ridicate cel puțin jumătate de oră pe zi. Dacă le puteți ridica de mai multe ori pe zi, timp de cinci sau zece minute, aceasta va ajuta considerabil.

Uleiurile esențiale pentru tratamentul venelor varicoase se obțin din: chiparos, geraniu, lavandă, lămâie şi lemn de santal.

Masajul uşor al picioarelor de două ori pe zi este, de asemenea, un tratament preventiv excelent.

Formula aromatică pentru vindecarea venelor varicoase

1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de geraniu
1 picătură de ulei de lămâie
1 picătură de ulei de lemn de santal
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Băile pentru picioare sunt foarte eficiente. Adăugați câte două picături de ulei din chiparos, geraniu şi lămâie, în apa fierbinte.

Remedii din Florile lui Bach în sarcină

In timpul sarcinii, femeile trec printr-o varietate de stări emoționale, precum şi stările fizice descrise mai sus. Remediile florale Bach sunt o cale excelentă de a menține echilibrul în timpul celor nouă luni de sarcină. Sunt inofensive şi nu au niciun efect advers. Florile de nuc sunt esențiale pentru schimbările fizice şi emoționale care au loc atât de rapid pe parcursul sarcinii.

Baluşca este pentru neutralizarea şocurilor - chiar şi atunci când sarcinile sunt plănuite, este totuşi un şoc destul de mare când se întâmplă de fapt. Mimulus este pentru liniştirea temerilor cu care mama se luptă. Va fi bebeluşul normal. 7 Pot face față durerii. 7 Vor exista complicații? Florile de măslin pot combate oboseala care este atât de des întâlnită în sarcină, iar cele de castan roşu sunt pentru grija excesivă ca bebeluşului să-i fie bine (le-am tratat pe unele femei însărcinate care evitau să facă baie ca să nu-i dăuneze bebeluşului). Sporul Casei este folositor în special către sfârşitul sarcinii. Femeile se simt nerăbdătoare şi frustrate că bebeluşul nu „vine", mai ales când acesta a întârziat deja. Remediul Salvator este ideal pentru stadiile cu dureri, când mamele se panichează şi îşi pierd controlul. Floarea de muştar este remediul clasic pentru depresia postnatală care se manifestă aparent fără niciun motiv. Baluşca ar trebui administrată dacă naşterea a fost traumatizantă, iar florile de nuc pentru a face adaptarea mai uşoară.

Dieta în sarcină

Pentru a-i oferi bebeluşului cel mai bun început, recomand următoarele:

Mâncați multe fructe şi legume proaspete, mai ales legume cu frunzele verde închis, cereale şi o cantitate adecvată de proteine.

Evitați carbohidrații rafinați (prăjiturile, biscuiții, dulciurile), mâncărurile gătite, mâncărurile cu aditivi artificiali, ceaiul şi cafeaua în exces.

Dacă este posibil, luați înainte de concepere un supliment de vitamine minerale şi acid folie.

Evitați excesul de vitamina A, care poate cauza malformații congenitale. In Marea Britanie, Departamentul pentru Sănătate sfătuieşte femeile să nu mănânce ficat din cauza conținutului mare de vitamina A.

Evitați alcoolul, care poate fi cauza unor anormalități.

Nu mai fumați, deoarece acest viciu a fost asociat cu o greutate mică la naştere.

Evitați medicamentele. Verificați-vă toată medicația, chiar dacă a fost prescrisă de medicul dumneavoastră sau cumpărată de la farmacie.

Evitați brânzeturile rafinate (de exemplu, camembert), pateul, ouăle moi, maioneza (doar dacă folosiți una fără ouă), carnea crudă şi laptele nepasteurizat.

Spălați-vă mâinile după ce ați luat contact cu animalele.

Apă! Se spune că greața apare când mama consumă cantitatea de apă sub limita normală, iar cea care apare în timpul dimineții poate fi ca o manifestare de sete a fătului nenăscut.

Creşteți consumul de busuioc, deoarece va îmbunătăți circulația sângelui.

Măriți consumul de magneziu, deoarece poate ajuta la calmarea contracțiilor musculare.

Creşteți consumul de calciu, deoarece este esențial în timpul sarcinii.

Beți multe sucuri care pot fi extrem de benefice.

Uleiuri pentru alte probleme în sarcină

Hemoroizi

Chiparos, geraniu, lavandă, lemn de santal, smirnă şi tămâie. Cea mai bună metodă: masajul abdomenului.

Arsuri gastrice

Bergamotă, coriandru, ghimbir, lemn de santal, mandarin şi mentă. Cea mai bună metodă: masajul abdomenului.

Hipertensiune (presiunea ridicată a sângelui)

Lavandă, lemn de santal, muşețel german/roman şi ylang-ylang. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Insomnie

Lavandă, lemn de santal, maghiran (dulce), mandarin, muşețel german/roman, neroli şi ylang-ylang. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Stări oscilante/depresie

Bergamotă, chiparos, geraniu, lemn de cedru, lemn de trandafir, mandarin, neroli, salvie şi trandafir. Cea mai bună metodă: inhalarea/baia/masajul.

Edem

Chiparos, geraniu, lămâie şi mandarin. Cea mai bună metodă: masajul.

Infecții ale tractului urinar

Arbore de ceai, bergamotă, ienupăr, lemn de santal şi muşețel german/roman. Cea mai bună metodă: baie de şezut.

Infecții vaginale

Arbore de ceai, bergamotă, lavandă şi smirnă. Cea mai bună metodă: baie de şezut.

Naşterea

Uleiurile esențiale cresc in popularitate, iar unele spitale chiar au un stoc propriu. Naşterea este un moment extrem de dificil, dar minunat. Uleiurile esențiale pot stimula contracțiile uterului, facilitând naşterea şi ajutând mama să se relaxeze, eliberând-o de durere.

Uleiuri esențiale pentru dureri

Bergamotă, iasomie, geraniu, lavandă, maghiran, mandarin, mentă, neroli, palmarosa, petitgrain, salvie, tămâie, trandafir otto şi ylang-ylang.

Formula aromatică pentru calmarea durerii

3 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de mandarin
1 picătură de ulei de trandafir
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de lavandă
2 picături de ulei de neroli
2 picături de ulei de palmarosa
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Uleiurile pot fi adăugate la masajul spatelui, când mama stă pe o parte sau se susține pe toate cele patru membre, sau la masajul picioarelor. Uleiurile pot fi inhalate de pe un şervețel, de pe un disc de vată sau pot fi folosite într-un vaporizator. Compresele sunt şi acestea excelente pentru eliberarea durerii.

îngrijirea postnataiă

Uleiurile esențiale sunt foarte eficiente după naştere, nu doar pentru problemele fizice, ci şi pentru a preveni sau a înlătura stresul, anxietatea şi depresia postnataiă.

Alăptatul

Laptele de la sân este, bineînțeles, cel mai bun start pentru bebeluşul dumneavoastră, oferind anticorpi împotriva multor boli şi reducând riscul alergiilor. Nu este totuşi întotdeauna uşor să alăptezi. Uleiurile esențiale pot să faciliteze acest lucru.

Pentru a stimula producerea laptelui

Chimenul, salvia, iasomia şi iarba lămâioasă pot ajuta la producerea lactației - un remediu străvechi este să mestecați semințe de chimen. Beți zilnic ceai de chimen şi masați-vă sânii de trei ori pe zi după ce alăptați (nu sfârcurile). Masați sfârcurile cu ulei de migdale pentru masaj sau de germeni de grâu, pentru a preveni crăparea acestora. Spălați neapărat sânii înainte de fiecare alăptare. Nu folosiți ulei de chimen în exces în caz de epilepsie.

Formula aromatică pentru creşterea surplusului de lapte

3 picături de ulei de chimen
1 picătură de ulei de salvie
2 picaturi de ulei de iarbă lămâioasă
diluate in 10 ml de ulei vegetal

Ceea ce trebuie să ştiți este că uleiurile esențiale pot asigura surplusul de lapte. Am alăptat-o pe fiica mea până la cincisprezece luni şi pe fiul meu până la doi ani. Dacă nu doriți să alăptați sau vreți să renunțați pur şi simplu, următoarele uleiuri pot ajuta la stoparea lactației: chiparos, geraniu, lavandă şi mentă.

Formula aromatică pentru diminuarea surplusului de lapte

2 picături de ulei de chiparos
3 picături de ulei de mentă
diluate în 20 ml de ulei vegetal.

Compresele cu ulei de mentă şi geraniu sunt eficiente.

Mastita

Aceasta este o boală comună, manifestată prin durerea sânilor. O compresă cu două picături de ulei de muşeţel german/roman, una de geraniu, una de lavandă şi una de mentă vor ajuta la calmarea inflamaţiei.

Vindecarea perineului

In urma naşterii, perineul se poate deteriora mai ales dacă v-aţi dilatat mult sau a fost nevoie de forceps. Băile de şezut aromaterapeutice cresc rata vindecării, calmează durerea şi combat orice infecţie. De asemenea, sunt recomandate compresele.

Băi de şezut aromatice pentru perineu

2 picături de ulei de muşeţel german/roman
2 picături de ulei de lavandă
2 picături ulei de arbore de ceai
sau
2 picături de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de smirnă
2 picături de ulei de arbore de ceai

Dacă, din nefericire, a fost nevoie să naşteţi prin cezariană, băile şi compresele cu trei picături de lavandă şi trei de arbore de ceai vor ajuta la vindecarea postoperatorie.

Depresia postnataiă

Deşi unele femei nu prezintă niciun dezechilibru emoţional, majoritatea suferă de „tristeţea naşterii" timp de câteva zile după naştere. In cazul în care apar stări de descurajare şi disperare, există numeroase uleiuri esenţiale care pot întări sistemul nervos.

Uleiuri esenţiale recomandate pentru a alunga „tristeţea naşterii": bergamotă, geraniu, grepfrut, iasomie, mandarin, melisă, neroli, salvie, tămâie şi trandafir.

Alegeţi un ulei sau o combinaţie din lista de mai sus, folosind maximum şase picături în baie. Noua mămică ar trebui să-şi facă timp liber în fiecare săptămână pentru un masaj aromaterapeutic.

Aromaterapia pentru bebeluşi

Bebeluşii iubesc uleiurile esenţiale, în special dacă mama le-a folosit în timpul sarcinii, iar aceştia răspund foarte repede la ele. Folosirea uleiurilor esenţiale ajută la întărirea sistemului imunitar, iar dacă corpul se îmbolnăveşte, recuperarea va fi mult mai rapidă, iar bebeluşul va resimţi mai puţin disconfortul.

Masajul este o modalitate eficientă şi minunată care are rolul de a-i apropia pe părinţi de copiii lor.

Uleiurile esenţiale sunt folosite în soluţii pentru masajul aromaterapeutic şi băi. Aveţi mare grijă să nu le înghită.

Pentru bebeluşii până la vârsta de doisprezece luni, soluţiile potrivite sunt:

Bebeluşi (0-2 luni): 1 picătură la 15 ml de ulei vegetal la un masaj; 1 picătură în baie.

Bebeluşi (2-12 luni): 1 picătură la 10 ml de ulei vegetal la un masaj; 1 picătură în baie.

Colici

Colicile reprezintă o situaţie dureroasă atât pentru bebeluş, cât şi pentru părinţi. Copilul continuă să plângă chiar şi atunci când este luat în braţe, ceea ce-i face pe părinţi să se simtă neputincioşi. Uleiurile esenţiale ajută foarte mult în astfel de situaţii.

O picătură de muşeţel german/roman sau una de mandarin poate fi adăugată la 15 ml de ulei vegetal şi aplicată prin masaj uşor pe abdomenul bebeluşului.

Dacă bebeluşul continuă să plângă, încercaţi o compresă cu muşeţel german/roman. Adăugaţi o picătură de ulei de muşeţel german/roman într-o cantitate mică de apă, într-un castron. Amestecaţi bine şi înmuiaţi o compresă în această soluţie. Puneţi compresa pe abdomenul bebeluşului.

Dacă durerea persistă, mama ar trebui să se gândească serios la dieta sa. Probabil bebeluşul este alergic la lactatele pe care ea le consumă. De asemenea, merită efortul ca bebeluşul să fie văzut de un osteopat calificat, care are experienţă în analiza zonei craniene a nou-născutului.

Tuse si răceală

Aromaterapia este o modalitate excelentă de a preveni tuşea şi răceala la bebeluşi. Dacă cineva din casă are o răceală, bebeluşul poate fi protejat prin folosirea uleiurilor esenţiale sau a spray-urilor din plante (vedeţi paginile 35-36). Arborele de ceai, cajeputul, eucaliptul, mirtul şi niaouli, toate sunt excelente.

De asemenea, puteţi aşeza un castron mic de apă fiartă sub pătuţul bebeluşului, în care aţi adăugat o picătură de ulei de cajeput / mirt şi una de arbore de ceai.

O picătură de lavandă pe un disc de vată, aşezată la capătul pătuţului, va ajuta bebeluşul să respire şi să doarmă mai uşor.

Solzişori ai pielii capului

Acesta este termenul folosit pentru „crusta" care se formează pe pielea capului. Problema este însă uşor de remediat cu ajutorul uleiurilor esenţiale. Uleiul preferat pentru aceasta este cel de geraniu. Adăugaţi o picătură de ulei de geraniu la 15 ml de ulei de migdale dulci şi masaţi uşor pielea. Acest amestec ar trebui folosit zilnic până când crusta începe să dispară.

Insomnie/nelinişte

De obicei, este dificil să învăţaţi un bebeluş cu un program de odihnă care să îi avantajeze pe părinţi. Unor bebeluşi le place să doarmă ziua şi să se trezească noaptea. Pentru a stabili un program bun, puneţi o picătură de ulei de lavandă şi una de muşeţel german/roman într-o lampă de aromaterapie şi aprindeţi-o cu 30 de minute înainte de ora de somn, asigurându-vă că uşa dormitorului este bine închisă.

O altă variantă este să puneţi sub pătuţ un castron mic cu apă fiartă în care să adăugaţi două picături de muşeţel german/roman.

Iritaţia provocată de scutec

Aceasta poate fi prevenită şi tratată cu uleiuri esenţiale. Când schimbaţi bebeluşul, evitaţi folosirea şerveţelelor umede pentru bebeluşi, care sunt parfumate cu chimicale. In schimb, adăugaţi o picătură de muşeţel german/roman sau de lavandă sau de coada-şoricelului la o jumătate de litru de apă şi agitaţi-o bine. Cu cei doi copii ai mei obişnuiam să pun o picătură în chiuvetă şi să îi pun înăuntru pentru a-i spăla la funduleţ. De asemenea, puteţi adăuga uleiuri esenţiale într-un borcănel de cremă organică pură sau într-o cremă cu zinc şi ulei de ricin. Adăugaţi aproximativ o picătură la 15 g. La un borcănel de 60 g de cremă, adăugaţi două picături de ulei de muşeţel german/roman, una de lavandă şi una de coada-şoricelului. La o cantitate de 100 g, adăugaţi două picături de muşeţel german/roman, două de lavandă şi două de coada-şoricelului.

Creşterea primilor dinţi

Aceasta începe de obicei în jurul vârstei de şase luni, deşi există diferite situaţii, printre care şi aceea că unii bebeluşi se nasc cu dinţi. Creşterea primilor dinţi poate fi o experienţă dureroasă pentru bebeluş şi pentru părinţi, care trebuie să îndure multe nopţi

de nesomn. Uleiurile de muşeţel german/roman, lavandă şi coada-şoricelului sunt trei din cele mai bune uleiuri pentru această problemă. Puneţi o picătură din oricare dintre acestea într-un suport pentru ou plin cu ulei vegetal. Amestecaţi bine şi, folosind degetul sau o bucată de vată, masaţi gingiile bebeluşului, precum şi zona externă afectată de pe faţă.

Remedii din Florile lui Bach pentru bebeluşi

Remediile din Florile lui Bach pot fi de un ajutor enorm bebeluşilor, care de obicei răspund mai rapid la acestea decât adulţii. Aceştia nu au acumulat tot „bagajul emoţional" pe care unii adulţi îl au, iar Remediile pot acţiona imediat.

Baluşca ar trebui folosită întotdeauna după o naştere traumatizantă. Astfel, naşterea devine un itinerariu „fără complicaţii". Floarea de măslin este un remediu esenţial pentru părinţi, acesta fiind indicată pentru oboseală şi epuizare - nu am întâlnit părinţi care să nu fie obosiţi! întreaga familie ar trebui să folosească flori de nuc care îi ajută să se obişnuiască cu ideea că au un bebeluş în casă. Cicoarea este pentru bebeluşii somnoroşi, moleşiţi, cărora nu le place să fie lăsaţi singuri. Floarea de curpen (de pădure) este pentru bebeluşii apatici, care nici măcar nu vor să se trezească pentru masă. Aceştia au o privire „străină" şi par să nu aibă niciun interes pentru lumea din jur. Mimulus poate fi prescris pentru bebeluşii fricoşi, nervoşi, care se sperie uşor şi de obicei plâng când se trezesc. Verbina îi ajută pe bebeluşii hiperactivi care par să nu se relaxeze şi care adorm greu. 260

Aromaterapia pentru copii

Copiii răspund foarte repede la efectele uleiurilor esenţiale. Puterea lor interioară de autovindecare îi ajută să elimine toxinele foarte repede, deoarece corpul lor nu este deteriorat de ani de o dietă greşită, lipsă de mişcare, gânduri negative, poluare şi stres.

Uleiurile esenţiale nu ar trebui administrate niciodată copiilor pe cale internă. Nu trebuie să trataţi boli serioase sau orice boală care nu a fost diagnosticată de personal medical calificat.

Soluţii potrivite pentru copii:

Copii mici (1-5 ani): 1-2 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 2 picături în baie (adăugaţi la o linguriţă de ulei vegetal).

Copii cu vârste cuprinse între 5 şi 12 ani: 2-3 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 3-4 picături în baie (adăugaţi la o linguriţă de ulei vegetal).

Adolescenţi (mai mari de 12 ani): 3 picături la 10 ml de ulei vegetal pentru un masaj; 4-5 picături în baie.

Alergiile (de exemplu, eczemele)

Alergiile la mâncare sunt foarte comune la copii şi sunt responsabile pentru multe probleme de hiperactivitate sau probleme comportamentale. Copiii pot fi sensibili la aditivi şi conservanţi, precum şi la lactate, zahăr şi grâu.

Muşeţelul german/roman, lavanda şi coada-şoricelului pot fi adăugate la baie în soluţia potrivită. Aceste uleiuri mai pot fi adăugate într-o cremă organică sau într-o loţiune şi aplicate de mai multe ori pe zi, în funcţie de severitatea situaţiei, pentru a uşura disconfortul, inflamaţia şi mâncărimea. Uleiurile esenţiale din geraniu, lemn de santal, melisă, neroli şi trandafir vor ajuta dacă alergia este legată de stres şi ar trebui adăugate la baia zilnică.

Dacă este posibil, ar trebui eliminate mâncărurile sau alte substanţe ce produc reacţii adverse.

Astmul

Atacurile de astm sunt îngrozitoare pentru copiii mici şi pentru părinţii lor. Acestea pot fi asociate cu alergiile la mâncare şi cu factorii din mediul înconjurător, cum ar fi praful din casă. Stresul va creşte severitatea şi frecvenţa atacurilor.

Tratamentul aromaterapeutic are scopul de a reduce anxietatea şi de a îmbunătăţi funcţiile plămânilor. Uleiurile esenţiale folositoare pentru astm sunt chiparosul, lavanda, maghiranul, melisa, muşeţelul german/roman, neroli, tămâia şi trandafirul. Un amestec din oricare dintre acestea poate fi aplicat prin masaj pe partea de sus a spatelui şi pe piept. Alternativ, puneţi o picătură de ulei esenţial pe o batistă sau pe un şerveţel şi inhalaţi adânc.

Formule pentru tratarea astmului

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de muşeţel german/roman
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de muşeţei german/roman
1 picătură de ulei de neroli
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de muşeţel german/roman
1 picătură de ulei de chiparos
1 picătură de ulei de tămâie
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Tinea pedis - infecţia fungică a piciorului

Această infecţie fungică dintre degetele de la picioare este luată de obicei de copii de la piscină şi de la vestiare. Pielea devine umedă, solzoasă, spongioasă şi albă.

Uleiurile esenţiale eficiente sunt cele obţinute din arbore de ceai, chiparos, lavandă şi lămâie. Copilul ar trebui încurajat să facă cel puţin două băi la picioare zilnic, la care aţi adăugat unul sau o combinaţie din uleiurile sugerate mai sus. O picătură de lavandă şi una de arbore de ceai sunt o combinaţie excelentă. Uleiurile esenţiale pot fi adăugate la două linguriţe de ulei vegetal pus între degetele de la picioare.

Pielea dintre degetele de la picioare ar trebui menţinută pe cât posibil uscată şi se recomandă purtarea de şosete din bumbac şi lână (nu nailon sau fibre sintetice).

Vânătăile

Imediat după umflături, uleiurile esenţiale pot fi aplicate pe o compresă rece. Adăugaţi o picătură de lavandă şi una de muşeţel german/roman într-un castron mic cu apă rece. înmuiaţi o compresă în soluţie, apoi aplicaţi-o pe zona afectată.

Arsurile

Ţineţi zona afectată sub jetul de apă rece, apoi aplicaţi o compresă rece la care aţi adăugat două picături de ulei esenţial pur de lavandă. Alte uleiuri folositoare pentru arsuri sunt cele de muşeţel german/roman şi de coada-şoricelului.

Tusea şi răceala

Proprietăţile antibacteriene şi antivirale ale uleiurilor esenţiale sunt extrem de eficiente pentru tratarea tusei şi a răcelii.

Dacă copilul are febră, atunci lavanda, uleiurile din muşeţel german/roman şi arbore de ceai sunt extrem de benefice. Puneţi o picătură din fiecare într-un castron mic cu apă

călduță şi aplicați-o pe corp şi cap până când scade febra. Alternativ, faceți o compresă rece la care ați adăugat aceste uleiuri şi aplicați-o pe ceafă sau pe frunte sau înfăşurați-i în ea picioarele.

Pentru tuse, masați pieptul, gâtul şi ceafa, folosind un amestec care să conțină numărul potrivit de picături de uleiuri esențiale alese dintre arbore de ceai, cajeput, chiparos, eucalipt, mirt, muşețel german/roman, rozmarin, tămâie sau lavandă. Aceste uleiuri vor fi eficiente în combaterea infecției, vor elimina mucusul, vor diminua spasmele bronşice şi vor induce o stare de relaxare.

Formule pentru combaterea tusei şi a răcelii

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de arbore de ceai
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

sau

1 picătură de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de mirt
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1 picătură de ulei de lavandă
1 picătură de ulei de arbore de ceai
1 picătură de ulei de cajeput
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de tămâie
1 picătură de ulei de mirt
1 picătură de ulei de muşețel german/roman
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Tăieturile şi juliturile

Este foarte important ca, pentru a preveni infecția, să curățați bine zona afectată cu uleiuri esențiale obținute din arbore de ceai, lavandă şi lămâie. Aplicați pe rană apă caldă, la care ați adăugat o picătură de lavandă, plus una de arbore de ceai. Amestecul va calma durerea şi nu va fi atât de înțepătoare ca un antiseptic. Dacă este nevoie de pansament, o picătură de ulei de lavandă pe un leucoplast va accelera procesul de vindecare.

Probleme digestive

Constipația la copii poate fi cauzată de obiceiul de a mânca puțin sau chiar de stres. Determinați-vă copiii să mănânce multe fructe şi legume proaspete, în locul hranei de tip fast-food şi să bea multă apă şi sucuri din fructe, pentru a preveni deshidratarea. încercați să nu vă puneți copiii „să se forțeze" la toaletă.

Uleiurile esențiale pentru tratarea constipației sunt cele din geraniu, maghiran, mandarin, muşețel german/roman şi rozmarin. Cea mai bună metodă de aplicare este masajul zilnic al abdomenului, făcut în direcția acelor de ceasornic.

Formula de combatere a constipației

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de mandarin
1 picătură de ulei de muşețel german/roman
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

2 picături de ulei de mandarin
1 picătură de ulei de maghiran

diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Diareea poate fi cauzată de o infecție, o alergie la mâncare, de anumite medicamente sau de stres. Este vital să preveniți deshidratarea. Evitați mâncarea, dar beți cât mai multe lichide. Dacă diareea persistă, atunci consultați un medic specialist.

Uleiuri esențiale pentru combaterea diareei: din geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de santal, neroli şi muşețel german/roman. Un amestec pentru masaj poate fi aplicat uşor peste abdomen, dar sunt recomandate şi compresele pentru a ajuta la uşurarea durerii.

Formula pentru combaterea diareei

Copil (1-5 ani)

1 picătură de ulei de neroli
1 picătură de ulei de lavandă
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Copil (5-12 ani)

1picătură de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de muşețel german/roman
1 picătură de ulei de neroli
diluate în 10 ml de ulei vegetal.

Durerile de urechi

Amestecați o picătură de ulei de lavandă sau de muşețel german/roman cu o linguriță de ulei de măsline. înmuiați o bucată de material de bumbac în acest amestec şi puneți-o pe urechea afectată. Dacă durerea este severă, frecați fiecare ganglion umflat folosind numărul potrivit de picături de ulei de lavandă şi de muşețel german/roman. Dacă durerea persistă sau revine, mergeți la un medic pediatru.

Dieta la copii

Batoanele de legume - când intrați într-un fast-food, acestea arată ca chipsurile, dar sunt mult mai sănătoase! Varietatea este obligatorie, aşa că oferiți copiilor batoane de ardei, morcovi, țelină şi aşa mai departe.

Sendvişurile - dacă faceți sendvişuri, pâinea neagră este cea mai bună, dar adăugați şi nişte legume, cum ar fi castravetele, cresonul sau salata. încercați să le faceți cât mai variate, folosiți ton, ou, şuncă, humus, brânză, salată, pui etc. încercați să tăiați pâinea în diverse forme şi să faceți pâinici gen tortilla.

Prăjituri sănătoase - problema majorității prăjiturilor este că îngraşă şi că sunt făcute cu ulei vegetal hidrogenat (asociat cu apariția cancerului). Opțiunile mai sănătoase, acum disponibile, sunt bananele confiate, cojile de fructe sau prăjiturile cu mere.

Batoanele de cereale şi clătitele - ca şi prăjiturile, multe din acestea îngraşă şi conțin ulei vegetal hidrogenat, deci ar fi bine să mergeți la un magazin cu hrană sănătoasă. Cele făcute în casă sunt cele mai bune!

Fructe - din nou, alegeți alt fruct în fiecare zi şi încercați unele combinații cu kebaburi din fructe. Sucurile din fructe sunt excelente după o zi la şcoală. Pentru ocazii speciale, încercați un fondue cu ciocolată organică şi un platou de fructe.

Variați vitaminele! Cu o multitudine de procese biochimice ce au loc zilnic, este esențial să asimilăm o varietate de vitamine şi minerale. Cea mai bună cale de a face acest lucru este să mâncăm cât mai multe fructe şi legume diferite.

îmbiați copiii cu ajutorul culorilor! Copiii iubesc culorile, aşa că folosiți asta în avantajul lor, făcându-i să mănânce zilnic fructe viu colorate sau o gustare din legume.

Apă - absolut vitală pentru organism! Cu puțin suc proaspăt stors are şi un gust bun. Evitați băuturile acidulate şi cele îndulcite. Aduceți-vă aminte că drăgălaşii voştri ar trebui să fie 70 la sută apă, nu băuturi gazoase!

Faceți un plan săptămânal — puneți copiii să îşi planifice gustările sănătoase. Apoi mergeți la supermarket şi vedeți dacă se găsesc ingredientele. Nu uitați să fiți creativi şi să creați bună dispoziție. Puneți împreună semințe la încolțit şi faceți sucuri de legume în storcător. încercați brioşele din afine, sendvişuri cu diferite umpluturi pe care să le poată crea ei, prăjituri din ovăz cu semințe de in ascunse printre ele. Dacă dumneavoastră o să fiți entuziasmați, o să fie şi ei!

Duminica este ziua ospățului - dacă copiii dumneavoastră nu pot trăi fără ciocolată sau băuturi carbogazoase (dar pot!), spuneți-le că pot să le consume duminica (dar numai dacă se poartă frumos în timpul săptămânii). Poate părea greu, dar ştiți mai multe despre nutriție decât ştiu ei!

Boli infecțioase

Oreion

Amestecați numărul potrivit de picături într-un ulei de masaj, folosind arborele de ceai, lavanda sau lămâia.

Rujeolă sau (Pojar)

Adăugați lavandă şi muşețel german/roman într-un ulei sau într-o loțiune şi masați uşor.

Rubeolă (Pojarul german)

Amestecați numărul potrivit de picături într-un ulei de masaj, folosind arborele de ceai, lavanda sau muşețelul german/roman.

Tusea convulsivă

Amestecați într-un ulei de masaj numărul potrivit de picături pentru vârsta copilului şi masați-i zona pieptului, apoi adăugați o picătură pe perna copilului, folosind arbore de ceai, chiparos, lavandă sau rozmarin.

Varicelă

Adăugați în baie lavandă şi muşețel german/roman. Într-o loțiune sau la masaj adăugați fie lavandă şi muşețel german/roman, fie arbore de ceai şi muşețel german/roman.

Capitolul 15

Aromaterapia pentru cupluri

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **cum vă poate face aromaterapia mai atractiv din punct de vedere sexual; cum să vă îmbunătățiți viața amoroasă; cum vă ajută aromaterapia să treceți peste problemele sexuale; ce Remedii din Florile lui Bach să încercați.**

Simțul natural al mirosului îl avem dezvoltat cu toții şi putem fi atraşi de alte persoane datorită felului cum acestea miros. Aromele au conotații erotice. Excitarea sexuală determină corpul să elibereze tot felul de parfumuri erotice - în special pielea, respirația şi organele sexuale. Folosind uleiurile esențiale este posibil ca aceste mirosuri să fie intensificate pentru a deveni mai atractivi din punct de vedere sexual.

Aroma „poțiunii dragostei" trebuie să se potrivească gusturilor ambilor parteneri. Preferința pentru o anumită aromă este importantă când vă decideți ce uleiuri esențiale să amestecați, deoarece suntem atraşi în mod instinctiv de acele uleiuri de care avem nevoie.

Sunt multe modalități de a folosi uleiurile esențiale pentru a vă îmbunătăți viața amoroasă şi pentru a ajunge la împlinirea sexuală.

Parfumul

Parfumul lenjeriei intime

Este uşor să vă parfumați propria lenjerie. Când vă spălați de mână obiectele delicate şi seducătoare, adăugați două picături de ulei esențial la clătirea finală. Dacă le spălați la maşină, puneți patru picături într-o cantitate mică de apă şi adăugați-o la clătirea finală.

Uleiuri senzuale pentru lenjeria dumneavoastră

Uleiurile de bergamotă, geraniu, neroli şi ylang-ylang sunt excelente. Este de preferat să nu le folosiți pe cele absolute sau uleiurile greoaie pentru a vă parfuma lenjeria, deoarece este posibil să păteze materialul.

Vă puteți parfuma lenjeria în sertar sau în dulap. Presărați pe discuri de vată cam şase picături de uleiuri esențiale de bergamotă, geraniu, iasomie, lemn de santal, mirt, neroli, paciuli, tămâie, trandafir sau ylang-ylang sau orice preferați, şi puneți-le în pungi impermeabile la grăsime. Găuriți pungile pentru a permite mirosurilor minunate să ajungă la hainele dumneavoastră. Puneți aceste pungi în sertare sau atârnați-le în şifonier.

Pungile aromatice de mătase sunt un cadou minunat. Tăiați un cerc de mătase şi legați-l în jurul circumferinței cu un fir gros. Puneți un disc de vată în mijlocul cercului de mătase pe care presărați uleiuri esențiale. Strângeți ața, astfel încât discurile de vată să fie înconjurate de mătase.

Coaseți o bucată de fundă subțire deasupra, ca să o puteți atârna de un cârlig. Uleiurile esențiale potrivite în mod special sunt cele din: iasomie, paciuli, tămâie, trandafir, vetivert şi ylang-ylang, deoarece aceste arome vor rezista mult timp.

Vă puteți confecționa chiar căptuşeli pentru sertare pentru a vă parfuma hainele. Presărați şase picături de ulei esențial pe o sugativă sau pe orice bucată de hârtie absorbantă.

Parfumul lenjeriei de pat

Lenjeria de pat parfumată este senzuală şi uşor de pregătit.

Există numeroase metode:

Puneți patru picături de ulei esențial într-o cantitate mică de apă şi adăugați la secțiunea maşinii de spălat pentru clătirea finală.

Umpleți un tub de spray cu apă de izvor, adăugați zece picături din uleiurile esențiale preferate şi apoi pulverizați uşor cearşafurile.

Puneți câteva picături din uleiurile esențiale preferate pe discuri de vată sau pe o bucată de absorbant şi aşezați-o între cearşafuri sau în interiorul feței de pernă.

Aromele din dormitor

O lampă de aromaterapie reprezintă modalitatea perfectă de a crea un mediu romantic şi senzual. Puneți câteva lingurițe de apă în vasul de aromaterapie, presărați şase picături de ulei esențial în apă şi apoi aprindeți dedesubt o lumânărică. Aprindeți lumina de noapte, pentru a lăsa uleiurile să se împrăştie în aer.

Rețete sugerate pentru lampa de aromaterapie:

2 picături de ulei de trandafir
2 picaturi de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lemn de santal
sau
2 picături de ulei de benzoină
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de neroli
sau
2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de paciuli
2 picături de ulei de ylang-ylang
sau
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de tămâie
2 picături de ulei de ylang-ylang

Pentru o aromă masculină încercați:

3 picături de ulei de lemn de cedru
3 picături de ulei de lemn de santal
sau
2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de ylang-ylang
2 picături de ulei de lămâie/mandarină
sau
3 picături de ulei de benzoină
3 picături de ulei de lemn de santal
sau
2 picături de ulei de bergamotă
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de vetivert

Lumânările sunt perfecte pentru parfumarea dormitorului şi crearea unei atmosfere romantice. Aprindeți lumânarea şi aşteptați până când ceara s-a topit un pic, apoi adăugați o picătură sau două de ulei esențial în ceara topită, având grijă să evitați fitilul. Vă facem câteva recomandări:

La o lumânare roz adăugați ulei esențial de trandafir, pentru a încuraja o nouă dragoste, romantism şi tandrețe.

La o lumânare roşie adăugați ylang-ylang, pentru a induce pasiunea şi sexualitatea.

La o lumânare violet adăugați tămâie, pentru a da un aer de mister.

Masajul

Masajul este o modalitate excelentă de a vă excita partenerul şi nu este necesar să fi luat lecții de masaj pentru a dobândi efectul dorit. Urmați-vă instinctul. Puneți accent pe

zona abdominală, în special zona dintre ombilic şi pubis, precum şi partea inferioară a spatelui şi şezutul. Există anumite puncte eficiente pentru a creşte energia sexuală şi a intensifica răspunsul sexual.

Pentru un cadru perfect, parfumați dormitorul cu una din rețetele deja sugerate şi aprindeți câteva lumânări în cameră pentru un plus de romantism.

Următoarele uleiuri esențiale sunt ideale pentru creşterea dorinței sexuale: benzoină, bergamotă, ghimbir, iasomie, lemn de santal, melisă, mirt, neroli, paciuli, palmarosa, petitgrain, piper negru, salvie, scorțişoară, tămâie, trandafir, vetivert şi ylang-ylang.

Amestecuri sugerate pentru masaj

Pentru femei:

2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de trandafir
3 picături de ulei de lemn de santal
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluate în 10 ml de ulei vegetal

sau

Pentru bărbați:

2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de ghimbir sau piper negru
3 picături de ulei de lemn de santal
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluate în 10 ml de ulei vegetal

Problemele sexuale

Vaginul uscat

Lipsa secreției vaginale poate face contactul dificil, jenant sau chiar imposibil. Printre factorii care afectează secreția se află dezechilibrul hormonal precum cel determinat de menopauză, pilulele contraceptive sau sentimentele negative.

O soluție simplă la această problemă este să aplicați o cantitate mică de jojoba în vagin. Oricum, acesta este un remediu temporar. Pentru un efect pe termen lung, uleiurile esențiale care cresc secreția vaginală (în special acelea care imită estrogenul vaginal) ar trebui folosite în baie (şase picături) sau în amestecurile pentru masaj (trei-patru picături la 10 ml de ulei vegetal).

Faceți zilnic baie aplicând una din formule şi folosiți o rețetă pentru masaj zilnic timp de o săptămână şi ar trebui să observați o creştere a secreției.

Formule de baie pentru vaginul uscat

2 picături de ulei de salvie
1 picătură de ulei de geraniu
3 picături de ulei de trandafir

sau

2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de geraniu
2 picături de ulei de lavandă

sau

1 picătură de ulei de melisă
2 picături de ulei de neroli
3 picături ulei de lemn de santal

Alternativ, folosiți separat orice ulei din cele menționate în formulele de mai sus.

Formula pentru masaj
2 picături de ulei de salvie
2 picături de ulei de chimen
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de lemn de santal
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Impotenţa

O stare temporară de impotenţă poate apărea la orice bărbat. Cauza poate fi epuizarea fizică sau emoţională, tensiunea nervoasă, lipsa încrederii sau un simptom de boală. Unele medicamente pot afecta libidoul, cum ar fi valeriana. Oricare ar fi motivul, următoarele uleiuri esenţiale sunt foarte preţioase. Faceţi combinaţie de câte trei sau folosiţi una din reţetele de mai jos: busuioc, cimbru, coriandru, geraniu, ghimbir, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, nucşoară, paciuli, piper negru, rozmarin, salvie, scorţişoară, trandafir şi ylang-ylang.

Formule de masaj împotriva impotenţei
1 picătură de ulei de scorţişoară
1 picătură de ulei de coriandru
2 picături de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de rozmarin
diluate în 15 ml de ulei vegetal.
sau
1 picătură de ulei de salvie
2 picături de ulei de ghimbir
1 picătură de ulei de iasomie
2 picături de ulei de lemn de santal
diluate în 15 ml de ulei vegetal.
sau
2 picături de ulei de piper negru
2 picături de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de lemn de trandafir
diluate în 15 ml de ulei vegetal.

Masaţi-vă partenerul folosind uleiurile din aceste formule, punând accent pe partea inferioară a spatelui, zona superioară a coapselor şi abdomenul superior. Evitaţi însă zona genitală. Aplicaţi uleiurile timp de aproximativ zece zile şi faceţi zilnic o baie folosind în jur de patru picături de ulei de ghimbir şi două de piper negru.

Pentru bărbaţii care suferă de ejaculare precoce, următorul amestec ar trebui să aibă efect:
1 picătură de ulei de benzoină
2 picături de ulei de maghiran
1 picătură de ulei de vetivert
diluate în 30 ml de ulei vegetal.

Remedii din Florile lui Bach

Cuvântul „impotenţă" este asociat cu un stigmat enorm şi poate fi cauza unor tensiuni extraordinare într-o căsnicie sau într-o relaţie, ducând chiar la despărţire. Dacă s-a constatat că este de origine emoţională, Remediile din Florile lui Bach sunt foarte eficiente.

Zada este un remediu excelent pentru lipsa de încredere şi sentimentul de imperfecţiune; florile de castan alb sunt folositoare pentru a alunga nesiguranţa în ceea ce priveşte virilitatea; florile de măslin sunt esenţiale pentru a combate stările de epuizare, fie fizică, fie emoţională; mimulus este excelent pentru a înlătura teama sau efectele unui eşec.

Frigiditatea

Există numeroşi factori care contribuie la o lipsă de răspuns sexual. Hormonul care este responsabil pentru sex atât la femei, cât şi la bărbați, este testosteronul. Nivelul de testosteron variază nu numai de la organismul masculin la cel feminin, ci şi de la o femeie la alta. Persoanele cu un nivel de testosteron ridicat au un apetit sexual crescut. Anxietatea şi teama, probabil survenite din experiențe traumatizante din trecut, pot duce la epuizarea testosteronului. Oboseala şi stresul cauzate de muncă, probleme financiare sau de familie vor încetini şi acestea viața sexuală.

Plictiseala şi lipsa satisfacției sexuale pot duce şi acestea la frigiditate. Unele femei nu au experimentat niciodată un orgasm. Dacă un bărbat nu îi face partenerei pe plac, aceasta va duce eventual chiar la o aversiune sexuală. Dacă femeia munceşte şi are mulți copii în grijă, este inevitabilă pierderea dorinței sexuale.

Uleiurile esențiale pentru combaterea frigidității, din ghimbir, iasomie, lemn de santal, neroli, salvie, trandafir şi ylang-ylang, sunt toate eficiente. Oricare dintre aceste uleiuri pot fi folosite în baia dumneavoastră zilnică, pentru a stimula şi a vă reda interesul pentru sex.

Formule de masaj pentru combaterea frigidității

2 picaturi de ulei de salvie
2 picături de ulei de iasomie
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluate în 30 ml de ulei vegetal

sau

1 picătură de ulei de ghimbir
2 picături de ulei de trandafir
2 picături de ulei de ylang-ylang
diluate în 30 ml de ulei vegetal

Folosiți uleiurile din rețetele de mai sus timp de aproximativ zece zile. Uleiurile ar trebui aplicate în special pe partea de sus a coapselor, abdomen şi partea inferioară a spatelui.

Remedii din Florile lui Bach

Pentru majoritatea femeilor, frigiditatea este de origine emoțională, iar remediile din Florile lui Bach pot ajuta foarte mult. Dacă problema are drept cauză epuizarea, atunci este recomandat remediul din flori de măslin. Pentru teama de sex, mimulus poate fi foarte benefic. Caprifoiul este recomandat atunci când femeia a suferit o experiență traumatizantă în trecut, cum ar fi un viol. Dacă acesta a dus la senzația de „murdar" sau „contaminat", atunci florile de măr sălbatic pot fi benefice. Trandafirul sălbatic îi ajută pe cei care suferă de plictiseală şi au o atitudine docilă. Salcia este valoroasă pentru a reduce furia şi resentimentele pe care multe femei le pot manifesta dacă partenerul lor nu este în stare să le satisfacă nevoile sexuale.

Capitolul 16

încotro mergem mai departe

Din acest capitol veți afla mai multe despre: **alegerea unui curs potrivit de aromaterapie;consultația profesională în aromaterapie;**

Pregătirea profesională.

Dacă ați fost inspirați de această carte, poate doriți să urmați un curs de aromaterapie. Sunt numeroase cursuri disponibile, scurte şi de weekend, care vă vor oferi ceea ce aveți nevoie ca să vă ajutați prietenii şi cunoştințele, în depăşirea problemelor simple. Vă rog să verificați dacă orice curs pe care îl urmați este susținut de un aromaterapeut calificat (din păcate, nu sunt mulți). Oricum, orice curs de weekend nu vă va ajuta să practicați din punct de vedere profesional cu publicul. Un aromaterapeut calificat trebuie să fi studiat de la nouă luni la doi ani (cursurile pentru grade pot ține între trei şi patru ani de studiu complet) şi trebuie să aibă studii de anatomie, fiziologie, de afaceri, precum şi de tehnici de masaj şi uleiuri esențiale. Pregătirea implică, de asemenea, completarea a cel puțin zece cazuri şi aplicarea a 60 de tratamente. Ca practicant autorizat, vi se cerc o pregătire din Continuing Professional Develop- ment (CPD) pentru a vă îmbunătăți aptitudinile.

Ar trebui să verificați dacă şcoala pe care o alegeți este acreditată la o asociație cunoscută de aromaterapie. Directorul şcolii ar trebui să fie un profesor calificat, de preferat recunoscut de Departamentul de Educație şi Ştiință şi ar trebui să aibă cel puțin cinci ani de experiență clinică în aromaterapie.

De asemenea, ar trebui să verificați dacă absolvirea cursului pe care îl urmați vă va garanta că puteți practica aromaterapia. Unele şcoli eliberează un certificat care de foarte multe ori este o hârtie fără valoare şi uneori foarte scumpă.

Cea mai bună modalitate de a alege un curs de aromaterapie este prin recomandare. Dacă sunteți nesigur, întrebați dacă puteți vizita şcoala sau colegiul pentru a vedea împrejurimile şi poate asistați la cursurile unor studenți din primii ani şi istoria unor cazuri. Nu vă aşteptați să primiți o pregătire identică de la o şcoală la alta. Unele şcoli vor oferi subiecte în plus față de cerințele minime.

Consultația aromaterapeutică

Dacă după ce ați citit această carte doriți să încercați nişte tratamente aromaterapeutice pentru dumneavoastră, este important să găsiți un terapeut pregătit, astfel încât să nu fiți dezamăgiți. Un aromaterapeut bun este descoperit, de asemenea, tot prin recomandare. Poate va trebui să aşteptați o vreme pentru prima consultație - dar acesta este un semn bun!

Să nu vă fie frică să puneți întrebări când telefonați pentru a vă programa. întrebați dacă terapeutul aparține unei asociații profesionale şi verificați dacă el/ea este bine pregătit.

Consultația inițială poate dura mai mult de o oră şi jumătate, deşi un practicant foarte experimentat va avea probabil nevoie de mai puțin timp. Primele 30 de minute vor conține o serie de întrebări detaliate, care sunt necesare dacă terapeutul vrea să facă o evaluare adecvată a pacientului. Un terapeut pregătit va încerca mai degrabă să găsească cauza problemelor dumneavoastră decât să vă trateze simptomele. După ce aromaterapeutul a făcut evaluarea inițială, vor fi selectate uleiurile esențiale. Amestecul ales trebuie să se potrivească cu nevoile individuale. Toate aspectele dumneavoastră ca persoană sunt luate în evidență - fizice, emoționale şi spirituale.

Masajul aromaterapeutic constă dintr-o varietate de tehnici, odată stabilite nevoile individuale. O formă „standard" de masaj aromaterapeutic, în viziunea mea, este inacceptabilă - cum poate fi acelaşi tratament aromaterapeutic potrivit pentru toată lumea?

La sfârşitul tratamentului ar trebui să aveți parte de o relaxare profundă. Este posibil, deşi nu este inevitabil, să aveți unele reacții, ca rezultat al tratamentului aromaterapeutic, din cauza eliminării toxinelor. Orice reacție ar trebui privită ca pozitivă şi oportună, deoarece aceasta arată capacitatea creditară a corpului de a se autovindeca şi arată că uleiurile esențiale funcționează.

Frecvența scaunelor poate creşte, iar acestea pot creşte chiar în volum. Aceasta este un lucru excelent, deoarece neglijarea corpului este o greşeală. Poate fi necesară urinarea mai frecventă după tratament, în special dacă ați suferit de o retenție de lichide. Ați putea răci, în special dacă nările şi căile bronşice au nevoie de o deblocare. Puteți chiar experimenta schimbări emoționale sau puteți dezvolta nişte schimbări pozitive în atitudinea în fața vieții. Dar nu vă faceți griji - nu vă veți confrunta cu toate aceste reacții deodată şi ceea ce veți experimenta va fi temporar. Oricum, puteți să nu aveți nicio reacție. Majoritatea pacienților se simt excelent după un astfel de tratament şi raportează o stare de bună dispoziție şi de vitalitate. Singura lor nemulțumire este că după un astfel de tratament devin dependenți de aromaterapie!

Poate vi se va da sfatul să aplicați toate aceste metode acasă. Aromaterapeutul vă poate prescrie un amestec pentru masaj sau unele uleiuri esențiale ca să le adăugați la baia zilnică. Vi se pot da şi sfaturi pentru dietă.

La urma urmei, un tratament aromaterapeutic ar trebui să fie o experiență foarte plăcută. Am încercat o varietate mare de terapii complementare şi sunt total devotată tratamentelor aromaterapeutice, pe care le găsesc extrem de benefice. Bucurați-vă de aromaterapie şi lăsați-o să devină o parte din viața dumneavoastră de zi cu zi!

Aromaterapia pentru afecțiuni curente: index terapeutic

Sistemele circulator/imunitar

Anemie: Cimbru, lămâie, limetă, mentă, mușețel, piper negru, rozmarin, semințe de morcov

Arterioscleroza: coada-şoricelului, ienupăr, ghimbir, lămâie, lemn de cedru, piper negru, rozmarin

Circulație proastă: benzoină, chiparos, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, isop, lămâie, lemn de cedru, limetă, maghiran, mandarin, niaouli, nucşoară, pin, piper negru, rozmarin, scorțişoară, semințe de angelică, semințe de morcov

Colesterol ridicat: Cimbru, ghimbir, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, rozmarin

Congestie limfatică: chimen, chiparos, grepfrut, ienupăr, lemn de cedru, mandarin, pin, rozmarin, semințe de morcov Degerături: ghimbir, lămâie, piper negru EM (encefalomielita mialgică): arbore de ceai, chiparos, cimbru, grepfrut, iarbă lămâioasă, lavandă, lemn de trandafir, pin, ravensara, rozmarin, semințe de angelică

Febră: eucalipt, ghimbir, ienupăr, lavandă, mentă, mușețel, piper negru, semințe de angelică

Febră glandulară: arbore de ceai, chiparos, cimbru, lavandă, lămâie, ravensara, semințe de angelică

Hemoroizi: chiparos, coada-şoricelului, geraniu, ienupăr, smirnă Hipertensiune sau presiune ridicată a sângelui: coada-şoricelului, lavandă, lămâie, maghiran, melisă, neroli, salvie, ylang-ylang

Hipertensiune sau presiune scăzută a sângelui: cimbru, rozmarin

Inimă: Angină pectorală: neroli; suflu sistolic: lemn de santal, maghiran, melisă, petitgrain, ylang-ylang; tonic: lavandă, maghiran, neroli, trandafir

întărirea sistemului imunitar: arbore de ceai, cimbru, iarbă lămâioasă, lavandă, lămâie, mandarin, mirt, mușețel, niaouli, nucşoară, petitgrain, ravensara, scorțişoară, semințe de morcov, vetivert Palpitații: lavandă, neroli, petitgrain, rozmarin, salvie, trandafir, ylang-ylang

SIDA: arbore de ceai, cimbru, lavandă, lămâie, mușețel, semințe de angelică

Vene varicoase: arbore de ceai, chiparos, coada-şoricelului, geraniu, ghimbir, lămâie, neroli

Sistemul digestiv

Anorexie: bergamotă, chimen, cimbru, coriandru, lavandă, neroli, palmarosa, semințe de angelică, semințe de morcov

Arsuri gastrice: lămâie (neutralizant de acid gastric), limetă, piper negru

Bulimie: bergamotă, geraniu, iasomie, lavandă, neroli, trandafir

Candida: arbore de ceai, cimbru, citronella, coada-şoricelului, ghimbir, mușețel, paciuli, rozmarin, scorțişoară, smirnă

Colică: bergamotă, chimen, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, mușețel, piper negru, salvie

Colită: bergamotă, iarbă lămâioasă, lavandă, mușețel, neroli, piper negru, rozmarin

Constipație: chimen, cimbru, ghimbir, isop, maghiran, nucşoară, paciuli, piper negru, rozmarin, scorțişoară, semințe de morcov, trandafir

Diabet: eucalipt, geraniu, ienupăr

Diaree: cajeput, chiparos, coriandru, eucalipt, geraniu, ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de santal, mandarin, mentă, mirt, mușețel, neroli (antistres), paciuli, petitgrain, piper negru, rozmarin, scorțişoară, smirnă

Digestie lentă: chimen, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, mentă, piper negru

Dureri stomacale: chimen, ghimbir, lavandă, maghiran, melisă, mentă, muşeţel, rozmarin

Echilibrarea apetitului: chimen, paciuli Fistulă (anală): lavandă

Flatulenţă: bergamotă, busuioc, chimen, cimbru, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, maghiran, mandarin, mentă, muşeţel, neroli, nucşoară, piper negru, rozmarin, seminţe de angelică, seminţe de morcov, smirnă

Ficat: chiparos, geraniu, grepfrut, lavandă, lămâie, mandarin, melisă, mentă, muşeţel, rozmarin, seminţe de morcov, trandafir

Greaţă şi vărsături: busuioc, chimen, coriandru, ghimbir, lavandă, melisă, mentă, muşeţel, nucşoară, piper negru, scorţişoară Indigestie: bergamotă, busuioc, cajeput, chimen, coriandru, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, limetă, maghiran, mandarin, melisă, mentă, muşeţel, neroli {epuizare nervoasă), nucşoară, rozmarin, scorţişoară, seminţe de angelică, smirnă

Intoxicaţii alimentare: chimen, grepfrut, ienupăr, piper negru, rozmarin

Ipohondrie: muşeţel Mahmureală: chimen, ienupăr, rozmarin Obezitate: chimen, chiparos, ghimbir, grepfrut, ienupăr, lămâie, nucşoară, piper negru, rozmarin

Pierderea apetitului: bergamotă, chimen, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, limetă, mentă, muşeţel, nucşoară, palmarosa, piper negru, scorţişoară, seminţe de angelică Rău de mişcare: ghimbir, mentă

Sil (sindromul de intestin iritabil): ghimbir, muşeţel, paciuli, petitgrain, seminţe de morcov, smirnă Sughiţ: busuioc, chimen, mandarin Ulcer stomacal: muşeţel, lămâie, maghiran Vezică biliară: bergamotă, geraniu, grepfrut, lămâie, mandarin, mentă, muşeţel, rozmarin, trandafir

Viermi şi paraziţi intestinali: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, muşeţel, rozmarin, smirnă

Sistemul urogenital

Afte: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, lavandă, lămâie, smirnă, tămâie

Blenoragie, leucoree: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, lavandă, lemn de santal, maghiran, pin, rozmarin, scorţişoară, smirnă, trandafir

Cistită: arbore de ceai, bergamotă, cajeput, coada-şoricelului, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, lemn de santal, mirt, niaouli, palmarosa, pin, ravensara, seminţe de angelică, tămâie Dificultate de urinare (micţiune dificilă): ienupăr Enurezis (incontinenţă urinară): chiparos Estrogeni (hormoni de tipul foliculinei): chimen Frigiditate şi impotenţă: ghimbir, iasomie, lemn de santal, neroli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Impulsuri sexuale excesive: maghiran

Infecţii urinare: bergamotă, cajeput, cimbru, eucalipt, ienupăr, lemn de santal

Infecţii la rinichi şi pietre: chimen, eucalipt, geraniu, ienupăr, lămâie, lemn de santal, muşeţel, tămâie

Infertilitate: geraniu, iasomie, melisă, seminţe de angelică, trandafir

Insuficienţa laptelui la mamele tinere: chimen, iarbă lămâioasă, iasomie

Menopauză: chimen, chiparos, geraniu, iasomie, lavandă, muşeţel, neroli, seminţe de morcov, tămâie, trandafir

Menstruaţie - pierdere masivă de sânge: chiparos, coada- şoricelului, geraniu, muşeţel, trandafir; neregulată: coada-şoricelului, maghiran, melisă, muşeţel, niaouli, trandafir; dureroasă: cajeput, chiparos, coada-şoricelului, iasomie, ienupăr, lavandă, maghiran, mentă, muşeţel, niaouli, rozmarin, salvie, smirnă, trandafir; mirositoare şi insuficientă: chimen, cimbru, coada-şoricelului, ienupăr, isop, lavandă, mentă, muşeţel, niaouli, rozmarin, salvie, scorţişoară, smirnă, trandafir

Naştere: iasomie, lavandă, neroli, palmarosa, salvie Prostată (mărită): iasomie, ienupăr

Prurit sau mâncărimi (vaginale): arbore de ceai, bergamotă, lemn de cedru, muşeţel

Retenţie de lichide: benzoină, chimen, chiparos, cimbru, coada-şoricelului, eucalipt, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, muşeţel, pin, rozmarin, seminţe de angelică, seminţe de morcov

SP (sindrom premenstrual): chiparos, geraniu, lavandă, maghiran, muşeţel, neroli, trandafir

Tonic pentru uter: coriandru, iasomie, mirt, salvie, trandafir

Boli în zona capului/ale pielii capului

Durere de dinţi: cajeput, mentă, muşeţel Dureri de cap şi migrene: busuioc, lavandă, maghiran, mentă, muşeţel, rozmarin

Dureri de urechi: busuioc, lavandă, muşeţel Herpes (bucal): arbore de ceai, bergamotă, lavandă, lămâie, melisă, muşeţel

Infecţii bucale şi ulceraţii: arbore de ceai, cimbru, lămâie, smirnă

Infecţii gingivale (de exemplu gingivită): arbore de ceai, cimbru, lămâie, muşeţel, smirnă

Leşin şi ameţeală: busuioc, lavandă, mentă, piper negru, rozmarin

Nevralgie: busuioc, eucalipt, geraniu, mentă, muşeţel, piper negru

Părul şi pielea capului - mătreaţă: arbore de ceai, chiparos, cimbru, ienupăr, lavandă, lămâie, muşeţel, paciuli, seminţe de morcov; păr uscat: geraniu, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, palmarosa, rozmarin, seminţe de morcov; **păduchi**: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie, rozmarin; **căderea părului**: coada-şoricelului, geraniu, ghimbir, lavandă, lemn de cedru, muşeţel, rozmarin, salvie, tămâie; **păr gras**: bergamotă, chiparos, cimbru, coada-şoricelului, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, rozmarin, salvie, tămâie; **piele sensibilă**: lavandă, muşeţel

Pierderea mirosului: rozmarin Polipi nazali: busuioc

Răceală, gripă: arbore de ceai, busuioc, eucalipt, lavandă, lămâie, lemn de cedru, limetă, piper negru, smirnă, tămâie

Rinită şi sinuzită: arbore de ceai, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, lavandă, mentă

Boli musculare/articulare

Artrită: benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, ghimbir, grepfrut, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, maghiran, mentă, muşeţel, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, seminţe de angelică, vetivert

Contracţii, crampe: busuioc, ghimbir, lavandă, maghiran, muşeţel, nucşoară, rozmarin, vetivert

Contuzii, vânătăi: geraniu, isop, lavandă, maghiran, muşeţel Dureri: cajeput, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lămâie, limetă, maghiran, mentă, muşeţel, niaouli, nucşoară, pin, piper negru, ravensara, rozmarin* scorţişoară, tămâie

Fibrozită: benzoină, eucalipt, lavandă, mentă, piper negru, rozmarin

Gută: benzoină, busuioc, cajeput, cimbru, grepfrut, ienupăr, isop, lămâie, limetă, muşeţel, rozmarin, seminţe de angelică Inflamaţii: coada-şoricelului, lavandă, muşeţel, pin Lipsa tonusului muscular: iarbă lămâioasă, lavandă, piper negru, rozmarin

Luxaţii, entorse, întinderi: cajeput, coada-şoricelului, eucalipt, ghimbir, iarbă lămâioasă, lavandă, maghiran, mentă, muşeţel, piper negru, ravensara, rozmarin, vetivert

Rigiditate musculară: eucalipt, grepfrut, lavandă, maghiran, muşeţel, palmarosa, piper negru, rozmarin

Reumatism: busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, ghimbir, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, limetă, maghiran, mentă, muşeţel, niaouli, pin, piper negru, rozmarin, scorţişoară, seminţe de angelică, tămâie, vetivert

Sistemul nervos

Alcoolism: chimen, ienupăr (detoxifiere)

Anorexie nervoasă: benzoină, bergamotă, busuioc, cimbru, geraniu, iasomie, ienupăr, lavandă, lemn de santal, maghiran, mandarin, neroli, paciuli, ylang-ylang

Apatie, letargie: ghimbir, iarbă lămâioasă, iasomie, limetă, paciuli, rozmarin, smirnă

Confort: benzoină, chiparos, lemn de trandafir, maghiran, piper negru, trandafir

Curaj: chimen, coriandru, ghimbir, piper negru

Depresie: bergamotă, busuioc, cimbru, geraniu, grepfrut, iarbă lămâioasă, iasomie, lavandă, lemn de santal, limetă, mandarin, melisă, muşeţel, neroli, nucşoară, paciuli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Epuizare: benzoină (mental, emoţional, fizic), cimbru, citronella, coriandru, eucalipt, grepfrut, ienupăr (epuizare emoţională şi nervoasă), isop, lavandă, lămâie, limetă, pin, ravensara, salvie {nervos, fizic, sexual), seminţe de angelică

Frigiditate şi impotenţă: ghimbir, iasomie, lemn de santal, lemn de trandafir, mentă, neroli, paciuli, salvie, trandafir, ylang-ylang

Friguri: benzoină, maghiran, piper negru, tămâie, trandafir

Furie: chiparos, coada-şoricelului, mirt, muşeţel, ylang-ylang

Gelozie: trandafir

Indecizie: busuioc, paciuli, seminţe de morcov Insomnie: lavandă, lemn de santal, maghiran, mandarin, muşeţel, neroli, trandafir, ylang-ylang

Iritabilitate: chiparos, cimbru, coada-şoricelului, lavandă, muşeţel

Isterie şi panică: lavandă, maghiran, melisă, neroli, muşeţel, salvie

Lipsă de concentrare: busuioc, cajeput, coriandru, isop, lămâie, mentă, niaouli, nucşoară, ravensara, rozmarin

Lipsă de încredere: coriandru, ghimbir, iasomie, nucşoară

Memorie (slabă): busuioc, cimbru, ghimbir, ienupăr, isop, piper negru, rozmarin

Negativitate: coriandru, iasomie, ienupăr, mandarin, palmarosa

Nevralgie: busuioc, eucalipt, geraniu, mentă, muşeţel, piper negru

Oboseală mentală: busuioc, mentă, rozmarin, scorţişoară

Obsesii: tămâie, vetivert

Obsesia de sine: trandafir

Resentiment, ostilitate: grepfrut

Schimbare de stare: geraniu, lavandă, muşeţel

Schimbări: chiparos (vă ajută să le acceptaţi), tămâie (vă ajută să mergeţi mai departe)

Sedativ: bergamotă, lemn de santal, maghiran, muşeţel, salvie, tămâie, vetivert

Singurătate: benzoină, coriandru, trandafir

Hipersensibilitate: busuioc, chiparos, geraniu, lavandă, muşeţel, piper negru

Supărare: benzoină, chiparos, maghiran, mandarin, melisă, neroli, tămâie, trandafir

Stare de şoc: benzoină, mandarin, mentă, neroli, trandafir, ylang-ylang

Teamă: iasomie, lavandă, lemn de santal, melisă, neroli, salvie, tămâie, ylang-ylang

Tensiune nervoasă: busuioc, chiparos, geraniu, grepfrut, lemn de cedru, lemn de santal, maghiran, mandarin, neroli, paciuli, palmarosa, petitgrain, salvie, trandafir

Tristeţe: benzoină, coriandru, iasomie, trandafir

Sistemul respirator

Amigdalită şi infecții ale gâtului: benzoină, bergamotă, cajeput, eucalipt, geraniu, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de santal, lemn de trandafir, limetă, niaouli, ravensara, smirnă

Astm: benzoină, busuioc, cajeput, chiparos, cimbru, eucalipt, isop, lavandă, lămâie, limetă, melisă, mentă, niaouli, pin, rozmarin, smirnă, tămâie

Bronşită: arbore de ceai, benzoină, busuioc, cajeput, chimen, chiparos, cimbru, eucalipt, ghimbir, isop, lavandă, lămâie, lemn de santal, limetă, melisă, mentă, mirt, niaouli, ravensara, rozmarin, smirnă, tămâie

Emfizem: eucalipt, tămâie

Gripă: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, chimen, eucalipt, ghimbir, grepfrut, lavandă, lămâie, lemn de trandafir, limetă, mentă, mirt, niaouli, piper negru, rozmarin, scorțişoară, tămâie

Laringită: benzoină, bergamotă, cajeput, eucalipt, lămâie, lemn de santal, niaouli, pin, smirnă

Răceală, rinite (alergice): arbore de ceai, benzoină, busuioc, cajeput, eucalipt, ghimbir, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de santal, mirt, niaouli, nucşoară, piper negru, ravensara, rozmarin, smirnă, tămâie

Răguşeală şi pierderea vocii: lemn de santal, smirnă Respirație (insuficiență respiratorie): chimen, lavandă, tămâie Respirație (rapidă): lavandă, tămâie

Sinuzită: arbore de ceai, busuioc, cajeput, cimbru, eucalipt, isop, lavandă, lămâie, mirt, niaouli, pin, ravensara

Tuse convulsivă (măgărească): chiparos, cimbru, lavandă, rozmarin

Tuse şi răceală: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, cajeput, cimbru, coriandru, eucalipt, ghimbir, grepfrut, lavandă, lămâie, lemn de santal, lemn de trandafir, limetă, melisă, mentă, mirt, niaouli, piper negru, rozmarin, scorțişoară, smirnă, tămâie

Piele

Acnee: arbore de ceai, bergamotă, coada-şoricelului, grepfrut, iarbă lămâioasă, ienupăr, lavandă, lemn de cedru, lemn de santal, limetă, mandarin, mentă, muşețel, niaouli, paciuli, palmarosa, rozmarin, semințe de morcov

Alergie: lavandă, melisă, muşețel, paciuli

Arsuri: coada-şoricelului, eucalipt, geraniu, lavandă, muşețel

Arsuri de soare: lavandă, mentă, salvie

Capilare distruse: chiparos, lămâie, lemn de santal, muşețel, neroli, tămâie, trandafir

Celulită: chimen, chiparos, geraniu, grepfrut, ienupăr, lămâie, lemn de cedru, limetă, rozmarin, salvie, semințe de angelică

Cicatrice: iasomie, mandarin, neroli, paciuli, semințe de morcov

Contuzii, vânătăi: chimen, geraniu, isop, lavandă, maghiran, muşețel

Dermatită: benzoină, ienupăr, lavandă, mentă, paciuli, rozmarin, smirnă

Eczeme: bergamotă, coada-şoricelului, ienupăr, geraniu, lavandă, paciuli, palmarosa, rozmarin, semințe de angelică, smirnă

Furunculi şi antrax: arbore de ceai, bergamotă, cimbru, lavandă, lămâie, limetă, muşețel, rozmarin Hemoragii: geraniu

Herpes: arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, lavandă, lămâie, limetă, melisă, ravensara

Negi, veruce: arbore de ceai, limetă, lămâie

Piele crăpată: arbore de ceai, benzoină, lemn de santal, paciuli, palmarosa, smirnă

Piele inflamată/roşie/iritată: benzoină, geraniu, lavandă, mentă, muşețel, neroli, paciuli, salvie, smirnă, trandafir

Piele îmbătrânită: lavandă, lămâie, mirt, neroli, paciuli, rozmarin, salvie, smirnă, tămâie, trandafir

Piele matură: coada-şoricelului, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, mirt, neroli, paciuli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, smirnă, tămâie, trandafir

Piele mixtă: geraniu, lavandă, neroli

Piele uscată: benzoină, geraniu, iasomie, lavandă, lemn de santal, lemn de trandafir, muşețel, neroli, palmarosa, salvie, semințe de morcov, tămâie, trandafir, vetivert, ylang-ylang

Psoriazis: arbore de ceai, benzoină, bergamotă, coada-şoricelului, lavandă, muşețel, niaouli

Răni şi inflamații: arbore de ceai, benzoină, cimbru, geraniu, ienupăr, paciuli, smirnă, tămâie

Reîntinerire: lavandă, lemn de trandafir, mirt, neroli, semințe de morcov, smirnă, tămâie

Riduri: lemn de trandafir, paciuli, palmarosa, rozmarin, salvie, semințe de morcov, smirnă, tămâie, trandafir

Rujeolă sau pojar (şi alte boli infecțioase): arbore de ceai, bergamotă, eucalipt, geraniu, iarbă lămâioasă, lămâie, ravensara, rozmarin

Scabie: cimbru, iarbă lămâioasă, lămâie, mentă, rozmarin

Sensibilitate: iasomie, geraniu, lavandă, muşețel, neroli, trandafir

Tăieturi: arbore de ceai, eucalipt, geraniu, lavandă, lămâie

Ten gras şi pori dilatați: arbore de ceai, bergamotă, cajeput, chiparos, citronella, geraniu, iarbă lămâioasă, ienupăr, isop, lavandă, lămâie, lemn de cedru, lemn de trandafir, limetă, mandarin, mentă, palmarosa, salvie, tămâie, ylang-ylang

Tinea pedis (infecția fungică a piciorului): arbore de ceai, iarbă lămâioasă, lavandă, paciuli, smirnă

Transpirație: arbore de ceai, chiparos, iarbă lămâioasă

Ulcer: arbore de ceai, geraniu, ienupăr, lavandă, smirnă, tămâie

Vene varicoase: arbore de ceai, chiparos, coada-şoricelului, geraniu, ghimbir, lămâie, neroli